看中國 VISION TIMES
第 1064 期 | 2026 年 7 月 17 日—7 月 23 日 | 丙午年六月初四至六月初十 | 每週五出版 | www.kanzhongguo.com | www.visiontimes.com | 電子報 : pdf.secretchina.com | 50¢

A4 石泰峰兼三職 陳希或刑責

C5 2027春分 人類終極「大分化」

經濟學家高善文病逝

多次發表犀利言論惹怒中共　曾遭習近平下令調查

◆記者李木子綜合報導

7月11日，數百人赴北京八寶山，送別中國知名經濟學家高善文。其生前因揭露中國經濟真相，觸怒中共黨魁習近平而遭封殺，中國財經業許多知名學者發文追憶以示悼念。業內認為，高善文的過世，代表一個時代的結束。

上海靜安區：RETAMAL/AFP VIA GETTY IMAGES；招聘會和中年人：KEVIN FRAYER/GETTY IMAGES

❶2025年4月9日，上海靜安區的一棟大樓外牆屏幕顯示中國GDP（國內生產總值）數據。❷2023年6月9日，在北京舉行的一場招聘會現場。❸中國知名經濟學家高善文博士稱，疫情以後，中國社會到處都看到生無可戀的中年人。

陸媒財聯社報導，2026 年 7 月 7 日，著名經濟學家高善文博士因病離世，享年 55 歲。據瞭解，高善文患外周 T 細胞淋巴癌逾一年，2025 年 1 月左右開始出現早期症狀。他的離世引來一片惋惜聲。

綜合星島頭條網和《經濟觀察報》消息，7 月 11 日，數百人到場送別高善文，追悼會在北京八寶山東禮堂舉行。東禮堂前掛有一副挽聯，上聯是「立心立命開太平，續關中千載文脈」；下聯為「為國為民憂天下，添燕園百年光輝」。

據公開資料顯示，高善文生於 1971 年，山西臨汾人，北京大學理學學士、經濟學碩士，中國人民銀行研究生部博士。自 1995 年起先後在中國人民銀行總行辦公廳、國務院發展研究中心金融研究所工作；2003 年進入並擔任光大證券研究所首席經濟學家；2007 年 5 月進入國投證券擔任首席經濟學家，長達 18 年；2025 年 11 月，從國投證券離職。

高善文離世引發集體追思

陸媒《每日經濟新聞》報導指出，各路機構人士，其中不少是與高善文共事多年的老同事，紛紛在社交平臺發文悼念、追憶高善文。曾在安信證券（後更名為國投證券）研究所與高善文共事多年的東方財富首席策略官陳果發文追憶這位「好師長」：「我在安信證券一個極有榮耀感、又挺有挑戰性的時刻，就是公司的中期和年度策略會（必定預訂最大演講廳，必定座無虛席，必定後排站滿；若開線上，實時觀看皆幾十萬人起）。每次都要在被全市場萬眾矚目的高博之大師級宏觀報告講完後，講我的市場投資策略報告。」

前券商宏觀首席張浩雖未曾與高善文共事，也在悼文中將高善文比作自己宏觀研究道路上的「啟蒙老師」：「賣方宏觀有自己的群星閃耀時。過去 20 年，稱之為頂流的宏觀大佬可能有數十位，在不同的階段引領市場。高博無疑是最閃耀的那一顆，一直被模仿、從未被超越。在日益浮躁的環境中，始終保持著純粹、務實、求真的研究態度，預判未來、見證歷史，穿越週期、獨領風騷。」

某基金公司首席經濟學家也發文表達深切哀悼，他提到自己入行時反覆研讀高善文的作品：「高博著作豐厚、筆耕不輟，其中一些已然成為行業後來者的從業必讀寶典。高博作為後來人的前輩，在其進入光大證券時，本人還在學校讀書。後來本人也進入券商……入行前期更多的是關注高博的著作、報告和策略會分享，以及〈時光的刻痕〉等一些精品文章，每每讀起，都被高博的細膩文筆和娓娓道來的訴說所感染。」

高善文接連質疑 GDP 增幅

2024 年 12 月 12 日，在美國「彼得森國際經濟研究所」和一個中國智庫在華盛頓聯合舉辦的論壇上，高善文發表了犀利的言論。

《華爾街日報》引述知情人士稱，高善文在論壇上公開發表的兩項觀點，令習近平大怒。其一是：「我們不知道中國實際經濟增長的真實數字，我自己的猜測是，過去 2 到 3 年實際數字（中國國內生產總值 GDP 增幅）平均可能在 2% 左右，儘管官方數字接近 5%。」他並稱，如果他的猜測正確，可能更合理的預測是，中國未來 3 到 5 年的經濟增長率在 3% 至 4% 之間，「不過我們知道，官方數字將始終在 5% 左右」。

同時，高善文還對北京當局是否有能力採取必要的措施提振經濟增長表示懷疑，稱「他們（政府）刺激經濟的努力是機會主義的」，並認為「他們無法兌現自己的承諾」，這進一步激怒了習近平。

該知情人士還表示，習近平下令調查並處分高善文，導致高善文在一段「未指明的時間內」，被禁止公開發言。

死氣沉沉 生無可戀中國人

2024 年 12 月 6 日，自由亞洲電臺報導，12 月 3 日中國知名經濟學者高善文在有關明年投資策略的活動上發表了 1 個多小時的演講。高善文表示，對比中國各地人口的年齡分布和消費力數據，發現疫情後有違反常態的現象：「疫情以後，中國社會上到處都是生機勃勃的老年人、死氣沉沉的青年人和生無可戀的中年人。出現這種狀況的原因是，城鎮就業的總人口在疫情以來的這 3 年時間裡，實際的就業增長跟正常的歷史趨勢相比，相當於 4700 萬勞動力不能夠正常地找到工作。」

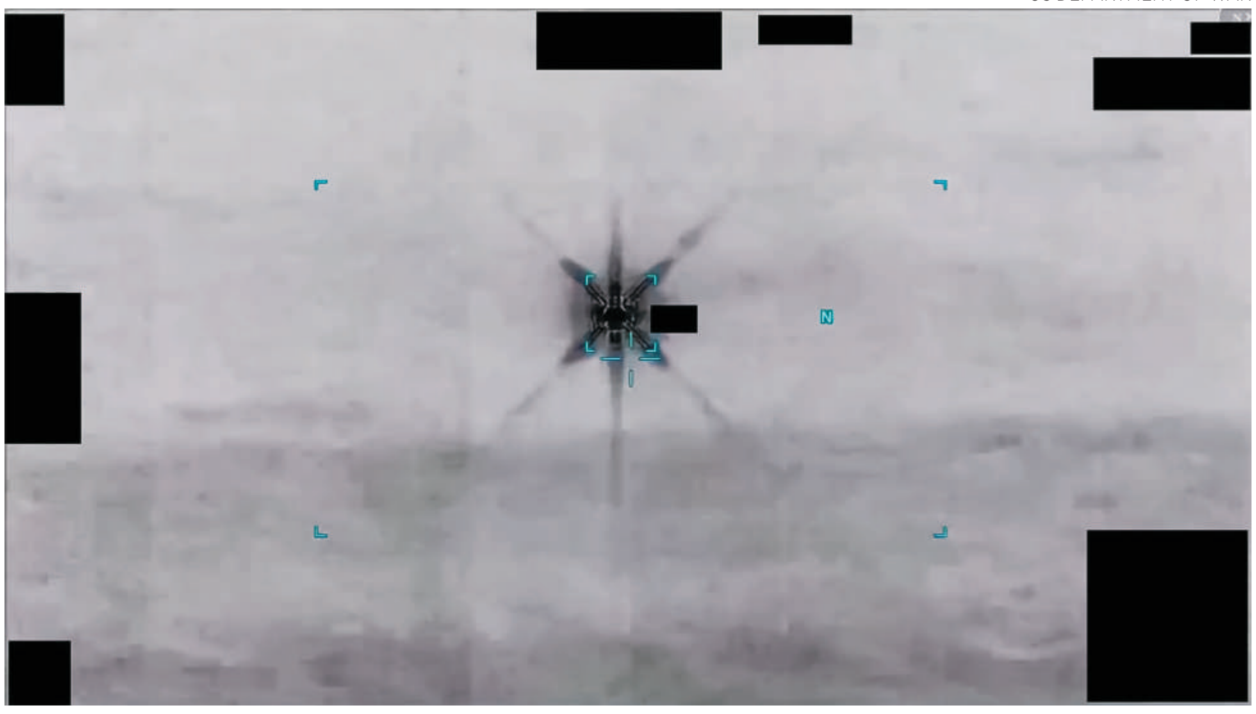
據法廣報導，2024 年，高善文還於一場爆紅的公開演說中表示，中國經濟增速的官方數據與消費、投資等核心數據嚴重脫節。他估計過去三年中國的 GDP 年增率可能每年被高估 3 個百分點，三年間累計高估 10 個百分點。此言震撼市場。之後，高善文的微信和短視頻等社交媒體帳號被屏蔽，相關演講視頻和報導也很快被刪除。

紐約 Tel: (212)730-6963 | 賓州 Tel: (267)225-0835 | 廣告洽詢 Advertising Inquiries: ad.ny@visiontimes.com（紐約）; pa@visiontimes（賓州） 郵址 Mailing Address: 12 East 41st Street Suite 1302, New York, NY 10017 | 全球發行： 美國、加拿大、澳洲、新西蘭、歐洲、日本、韓國、港澳、秘魯 投稿與反饋：ny@visiontimes.com

五角大樓再釋放UFO檔案

【看中國記者高芸綜合報導】7月10日，美國五角大樓再次公開40份與不明飛行物（UFO）相關的新檔案，包括：14份文件、19段視頻、4段音頻和3張圖片，資料來源於五角大樓、美國國家航空航天局（NASA）、中央情報局（CIA）、聯邦調查局（FBI）以及能源部。

US DEPARTMENT OF WAR



▲2025年，美軍感測器在黃海上空追蹤到一個形狀類似六角星的異常目標。

這些檔案是依據今年美國總統川普簽署的行政令陸續解密公開的，也是迄今為止最新一批UFO資料。

核武基地曾闖入神祕物體

檔案中最受關注的一份能源部報告披露，2015年9月，一不明飛行物闖入美國德州阿馬里洛（Amarillo）附近的潘特克斯（Pantex）核武器工廠上空。整個核設施隨即進入封鎖狀態，兩安全官員駕車追趕該物體。

兩人表示，雖然沒有追上目標，但停車觀察發現，該物體全程無聲，用望遠鏡也看不到推進系統。神祕物體停留一、兩分鐘後，朝北方飛離現場。

「此飛行物28年從沒見過」

另一份2019年的軍方報告中，一名擁有美國空軍和海軍28年飛行經驗的飛行員表示，看到一個高速飛行物體，其飛行特性與自己28年來見過的任何東西都不同。

他說，該物體從飛機下方高速逆向掠過。他持續追蹤10至15秒後開始錄像，但當鏡頭放大時，該物體很快飛出視野，即使縮小倍率也無法再次找到目標。

飛行結束後分析錄像發現，該物體呈長方形，其他經驗豐富的飛行員，也不能辨認它是甚麼。

黃海和東海再現神祕目標

新公開檔案中，最近事件發生在2025年，由美軍印太司令部（Indo-Pacific Command）記錄。

其中一段視頻顯示，美軍感測器在黃海上空追蹤到一個形似六角星的異常目標；另一段視頻則記錄了一個不明物體在東海上空持續飛行數分鐘的過程。

此外，檔案中還包含多段軍方紅外影像，記錄了西太平洋、大西洋和中東地區出現的不明飛行物。

1949年曾研究UFO

這批資料還首次公開了一份1949年洛斯阿拉莫斯（Los Alamos）會議記錄。當時，多位參與過曼哈頓計畫（Manhattan Project）的頂尖科學家，曾討論在核實驗室上空頻繁出現的「綠色火球」現象，但始終無法解釋其來源。

雖然有人推測可能是流星，但一位著名天文學家指出，這種現象與已知隕石墜落完全不同，「過去從未觀察到類似情況」。

將繼續公開更多檔案

五角大樓表示，這並不是最後一次解密。

發言人肖恩·帕內爾（Sean Parnell）表示，美國國防部及相關機構，正積極整理下一批不明異常現象（UAP）檔案，未來將公開更多資料。

FDIC最新報告 曝光600多起中共跨國鎮壓案例

【看中國記者李亭綜合報導】法輪大法信息中心（Falun Dafa Information Center，下文簡稱為FDIC），於2026年6月發布最新調查報告〈美國人成為北京目標〉，揭露中國共產黨（中共），針對居住在美國的法輪功學員展開的系統性跨國鎮壓行動。報告指出，這一打壓活動已持續超過26年，並在近年明顯升級，涉及全美30個州，構成「對美國公民與居民權利的協同攻擊」，而非零星個案。

逾千份問卷

報告基於2025年9月至2026年3月期間，蒐集的1080份針對美國的法輪功人士的有效問卷，受訪者分布在美國41個州及華盛頓特區，約6成為美國公民，超過7成擁有學士以上學歷，1/3擁有碩士或博士學位。受訪者中，逾8成為華裔，另有約12%來自其他族裔背景，顯示法輪功修煉群體在美國具有相當的多元性與教育水平。

調查還發現，505名受訪者曾在中國境內遭受迫害，包括：拘禁、酷刑及可疑的體檢項目；在1999年至2024年間被拘押的受訪者中，超過半數曾被抽血或接受可疑體檢，這與外界長期關注的活摘器官問題相印證。在這些曾遭中國境內迫害的受訪者中，64%表示來到美國後依然遭遇跨國鎮壓。

案件五年增10倍

報告披露，研究人員整理出2020年至2025年間共646起可信的跨國鎮壓案例，涵蓋人身攻擊、財產損毀、網絡霸凌、暴力威脅、審查、監控，及對中國境內親屬的報復等形式。數據顯示，2025年案件數量較2020年增長逾10倍，且自2023年起呈明顯跳升趨勢。

報告援引內部消息來源稱，習近平在2022年一次會議上，親自指示中共安全部門在全球範圍內加大力度壓制法輪功，並特別點名美國為重點。據稱這次會議提出運用「法律戰」（提起無根據訴訟消耗打壓對象），及散布虛假信息等策略，並要求動員沒有可追溯中共背景的社交媒體帳號和主流媒體進行操作。同一計畫也將紐約的神韻藝術團列為重點抹黑與破壞對象。

此外，報告提及一份2021年洩露的官方任命文件，顯示中共公安部與國家安全部聯合設立「北美反法輪功工作辦公室」，由吳秀華出任負責人，辦公室級別提升至副局級，表明中共在海外設有專門機構統籌打壓行動。

重點打擊對象——神韻

作為由法輪功學員創辦的古典中國舞蹈藝術團，神韻每年演出的觀眾超過百萬人次。報告指出，中共已將神韻列為破壞與抹黑的首要目標，採取外交施壓、散布不實虐待指控，以及數百起匿名暴力威脅等多層手段。

報告特別提到2024年12月11日，亞特蘭大與聖何塞兩地劇院，同日收到內容幾乎相同的槍擊威脅郵件，均以中文書寫，威脅若劇院繼續接待神韻演出便會前往行凶；雖經調查未發現實際危險，但事件引發廣泛關注，並造成劇院與觀眾恐慌。

報告還記錄了神韻巡演車輛多次遭破壞輪胎、演員和工作人員被迫全天候安保護送等情況。53名自稱為神韻演員或工作人員的受訪者，描述了持續的安全壓力對其生活造成的影響。

五大迫害手段

報告歸納出2020至2025年間五種主要打壓手段：

法輪大法信息中心

▲2024年3月，神韻巡迴巴士輪胎上被割開約7英寸長的切口。

1.人身攻擊與財產損毀：共記錄92起具體案例，遍及15個州，多數發生在加州與紐約。其中2024年布魯克林一場法輪功遊行中，多名參與者遭到攻擊，事後被當地執法部門認定為仇恨犯罪，但至今未見後續進展。

2.騷擾與言語辱罵：158起案例中，施暴者多為本地個人，其中七成二為華裔，部分與「中國反邪教世界聯盟」等中共代理團體有關。

3.暴力威脅：報告記錄86起爆炸、槍擊、縱火或死亡威脅案例，逾半發生在2025年。FDIC另掌握自2024年3月以來，針對法輪功及神韻的298起暴力威脅記錄。

4.對中國境內親屬的報復：87起案例顯示，受訪者在中國的家屬因其在美活動而遭當地公安或政府人員騷擾、施壓或被要求帶話恐嚇。

5.精細化監控：超過六成受訪者對中共在美監控能力感到「有些不安」或「非常不安」，部分受訪者稱其通話、旅行計畫等私人信息似已被掌握。

法輪大法信息中心

▲2024年布魯克林遊行中，一名法輪功女學員（左）遭到攻擊。

中共官方機構涉案

報告顯示，公安部、國家安全部及外交部等中共政府機構直接介入138起案件，其中最常被點名的是公安部（66起）。此外，「中國反邪教世界聯盟」等中共代理組織，被認定涉入至少181起騷擾或威脅案例；該組織負責人李華紅，曾因人身攻擊及財產損毀被紐約皇后區刑事法院起訴。

打壓手段是「預演」

報告呼籲美國政府將針對法輪功的跨國鎮壓列為常態化優先事項，推動盡快通過《法輪功與強摘器官受害者保護法案》，並對相關中共官員、機構及在美代理人實施簽證限制、資產凍結等問題問責措施。

報告在結語中指出，法輪功在美遭遇的打壓模式，某種程度上也是中共對其他海外群體潛在打壓手段的「預演」，呼籲美國社會正視這一問題，以維護言論、信仰與集會自由等美國核心價值。

創建於1984
服務僑胞為宗旨

ABACUS
FEDERAL SAVINGS BANK
國寶銀行

Deposits
FDIC-Insured

存款有各種方式　定期活期由您選
貸款有多種方案　配合顧客的要求
國寶辦事肯變通　存款貸款好輕鬆

212-285-4770 | WWW.ABACUSBANK.COM

包厘總行
Bowery Branch
6 Bowery
New York
NY 10013

布碌崙分行
Brooklyn Branch
4824 8th Ave.
Brooklyn
NY 11220

法拉盛分行
Flushing Branch
36-30 Main St.
Flushing
NY 11354

新澤西分行
Edison Branch
869 US Highway 1
Edison
NJ 08817

費城分行
PA Branch
147 North 10th St.
Philadelphia
PA 19107

Member FDIC
EQUAL HOUSING LENDER

烽火再起 美伊停火協議破裂

【看中國記者萬厚德綜合報導】美伊於6月達成的停火諒解備忘錄，已正式破裂。由於伊朗革命衛隊近期持續動用無人機與巡弋導彈，密集攻擊通過霍爾木茲海峽的國際商船與阿聯油輪，川普已正式通知國會恢復對伊交戰狀態。美軍隨即依據白宮最高指示，連續多日對伊朗境內發動大規模防禦性懲罰空襲，精準打擊超過三百個軍事與經濟戰略目標。

U.S. NAVY PHOTO BY U.S. CENTRAL COMMAND PUBLIC AFFAIRS

▲6月30日一個前往阿拉伯海執行霍爾木茲海域維穩任務的美國海軍航母戰鬥群。

川普政府除了宣布重啓對伊朗的全面海上封鎖，更針對伊朗內部向其發出的暗殺傳聞撂下狠話，警告若敢行刺將發動「毀滅性打擊」，將伊朗全境徹底摧毀。之間雖一度宣稱將收取軍事維安補償費，但經與波灣友好國家討論後決定取消，取而代之的是海灣各國將與美國達成的貿易和投資協定。這場突如而來的戰火不僅重創了中東的能源命脈，亦因美軍空襲波及伊朗境內的「一帶一路」沿線鐵路而強烈牽動美中角力。國際地緣政治學者與軍事專家普遍將美方的鐵腕出兵，視爲美國藉此「敲山震虎」，公開警告中共不要誤判美方協防臺海堅定態度的強力政治與軍事信號。

伊未停火 互信蕩然無存

原本在6月中旬，美伊雙方在卡塔爾與瑞士等中東及中立國家的積極斡旋下，好不容易簽署了旨在緩和區域緊張的停火諒解備忘錄，讓一度瀕臨全面大戰的中東危機暴露出和平曙光。然而，這份脆弱的協議，在不到一個月的時間內便徹徹底底地宣告失效，其核心導火線在於雙方在核心利益與安全防線上，存在著無法調和的結構性矛盾。

首先，伊朗並未實質停止其在霍爾木茲海峽的敵對灰色地帶行動。在停火協議簽署後，伊朗伊斯蘭革命衛隊海軍，仍頻繁動用自殺無人機與反艦巡弋導彈，騷擾並無端攻擊行經該海域的國際貨輪與能源油輪，包括：長榮海運旗下的商船及多艘阿聯籍巨型油輪。伊朗官方雖辯稱，這些油輪是因配合美國的教唆並刻意關閉船舶航行導航系統，且無視伊方多次安全警告才遭到擊中。但此種公然挑戰國際公海「自由航行權」的武力行徑，在美方眼中已構成實質撕毀協議的嚴重挑釁，直接觸發了美軍重啓戰火的連鎖反應。

其次，戰略情報顯示伊朗涉嫌暗中重啓核設施與密謀暗殺美方高層。西方情資與最新的衛星照片指出，伊朗在6月底便在位於中部的納坦茲濃縮鈾設施附近的地下區域，出現密謀重建與擴建地下先進離心機核設施的具體跡象，此舉直接違反了諒解備忘錄中關於凍結核計畫的承諾。更令川普政府震怒的是，美國情治單位截獲確鑿情資，證實伊朗革命衛隊正密謀發動針對川普本人的暗殺計畫，意圖報復美軍過往刺殺其核心將領蘇萊曼尼的舊帳。多重踩到紅線的行爲，使美伊兩國互信蕩然無存，最終導致停火協議徹底破滅。

精準打擊瓦解伊封鎖能力

隨著停火協議全面失效，中東波斯灣地區隨即陷入近年來最激烈的海空交火狀態。在川普總統的親自授權下，美軍中央司令部展開了連續數個夜晚的大規模空襲，以排山倒海之勢，對伊朗境內的戰略核心實施精準的「閹割式」打擊，旨在徹底瓦解伊朗封鎖海峽的能力。

根據美軍發布的戰果，美軍已精準空襲了伊朗境內超過300個軍事與經濟目標。在軍事方面，美軍重點摧毀了沿岸多處防空系統、反艦導彈陣地、無人機發射基地、雷達監視站，以及革命衛隊海軍位於阿巴斯港的海軍基地。美軍更在此次行動中，首度實戰部署了新型海上無人水面艇，成功潛入港口，並一舉炸毀了伊朗的主力潛艇與關鍵維修設施。在經濟與交通動脈方面，美軍轟炸範圍擴大至伊朗南部的布希爾省沿海，導致布希爾核電廠周邊的大型民用供電基礎設施遭到震毀，多處攸關伊朗財政支柱的煉油廠、石油儲存槽也陷入癱瘓。此外，由中共資助並納入「一帶一路」倡議，極具地緣戰略價值的伊朗部分境內跨境鐵路網絡和橋梁，在此次空襲中亦遭到部分毀壞，美方意圖透過切斷此一國際補給線來達成全面孤立德黑蘭的目的。

面對美軍的沉重打擊，伊朗伊斯蘭革命衛隊隨即動用其龐大的彈道導彈與巡弋導彈庫展開飽和式反擊。伊朗導彈部隊鎖定了美國海軍第五艦隊位於巴林的司令部基地進行狂轟濫炸，並襲擊了設有美軍前沿要塞的科威特、卡塔爾與阿曼境內設施，接連引發猛烈爆炸。伊朗更在霍爾木茲海峽航道內，以巡弋導彈直接命中兩艘正在航行的阿聯籍巨型油輪，造成多名國際船員傷亡。隨後，伊朗軍方高調宣布無限期關閉霍爾木茲海峽，試圖以此勒緊全球能源供應的咽喉，導致波斯灣局勢瀕臨全面大戰邊緣。

伊否認求和與歐盟憂慮

面對美軍猛烈空襲與川普排山倒海的言語恐嚇，德黑蘭政權在內部巨大壓力下，對外依舊擺出強硬姿態。針對川普宣稱「伊朗高層致電、渴望談判」的說法，伊朗外交部與官方媒體隨即堅決否認曾主動向華盛頓「乞求」，或要求進行任何形式的求和談判。在伊朗內部，強硬派勢力已占據絕對主導地位，伊朗軍方與最高安全機構全面進入備戰動員狀態，宣稱正調集中程彈道導彈部隊，將對美軍中東基地與以色列目標發動更大規模的飽和襲擊，表現出絕不低頭的頑抗決心。

與此同時，這場戰火亦讓美國與歐洲盟友關係產生顯著裂痕。川普公開指責歐盟及其核心成員國，在面對伊朗攻擊商船並封鎖霍爾木茲海峽這條國際生命線時，表現得畏首畏尾、毫無作爲。川普痛罵歐洲各國一邊享受著美軍護航維持的廉價能源利益，一邊卻在美國決心動武時袖手旁觀，拒絕派出軍艦加入。這種「只享受權利、不履行義務」的態度，是川普堅持要對所有通過海峽的歐洲國家貨輪強制徵收維安過路費的深層原因。

面對川普的公開斥責，歐盟總部與歐洲主要大國，則採取相對冷淡且刻意拉開距離的態度。歐洲外交官員坦言，川普政府這未與盟國協商而極具單邊主義的做法，讓歐洲難以接受。歐洲各國最深切的擔憂在於，美伊戰火升級已導致全球原油價格瞬間暴漲，這對於正處於通脹邊緣的歐洲經濟而言，無疑是沉重一擊，同時也被歐洲視爲可能徹底將伊朗推向亞洲強權懷抱，甚至引發中東全面難民危機的危險舉動。因此，歐盟並未附和美國的軍事行動，而是呼籲美伊雙方立即保持克制、重回外交談判，避免一場全球性能源與安全災難的降臨。

敲山震虎：對臺海局勢戰略影響

在這場看似遠在中東波斯灣的軍事衝突中，國際地緣政治專家與多家西方戰略智庫的分析均指出，川普此次以迅雷不及掩耳之勢、不惜代價再次出兵重擊伊朗的決策，其背後的戰略意圖絕不僅僅局限於中東，而是更具有強烈「敲山震虎」，對遠在東亞的臺海局勢，產生深遠間接影響的戰略盤算。

分析指出，川普之所以在國內面臨重重政治雜音，且未獲國會正式宣戰授權的情況下，毅然決然動用總統行政特權，在短短幾天內發動三輪大規模空襲，摧毀伊朗超過三百個核心戰略目標，其核心目的之一，便是藉由這場對伊朗的強硬鐵腕軍事懲罰，向北京高層傳遞一個無比清晰且堅定的震撼信號：千萬不要誤判美國在保護其全球戰略利益，以及協防印太和平穩定上的堅定態度與決心。

過去一段時間，北京部分戰略學者與軍方強硬派，曾有一種廣泛的盲目樂觀論調，認爲美國因深受全球多處地緣戰爭的長期消耗，加上中東地區戰火不斷的泥淖牽制，其國力與軍事資源早已陷入「多線作戰」的極限，根本無暇且無力在東亞地區應對一場可能爆發的臺海衝突。然而，川普此次對伊朗展現出的「毫無顧忌、說打就打」的極限施壓與實戰能力，直接粉碎了這種戰略幻想。美軍在幾天內表現出的強大戰略投射能力，首度大規模投入海上無人艇實戰，並精準癱瘓對手海軍總部與核設施周邊的能力，無一不在向北京展示：美國依然擁有在應對多區域危機的同時，隨時能發動決定性、壓倒性軍事打擊的精準閹割能力。川普政府正在用實際的導彈與爆炸聲警告中共，任何試圖趁中東混亂之際在臺海採取冒進武力犯臺的企圖，都將遭到美軍同樣毫無懸念，最具毀滅性的反擊。

此外，美軍在此次空襲中刻意且精準地部分炸毀了伊朗境內，由中共資助並承建的「一帶一路」戰略鐵路與交通樞紐，這一軍事動作在臺海戰略天平上，同樣具有極高的象徵與實質意義。在歐亞大陸的地緣政治版圖中，伊朗與中共近年來透過「一帶一路」倡議、長期石油供應協議，以及全面戰略夥伴關係，隱然形成了一條互爲犄角的歐亞威權軸心。而伊朗在波斯灣與霍爾木茲海峽的鬧事與灰色地帶襲擊，常被視爲是在戰略上幫中共牽制美軍印太司令部海上兵力，分散美國全球注意力的一種地緣政治合流。

美軍這次毫不猶豫地將這條象徵美、中、伊地緣博弈的鐵路動脈炸毀，等於是在實質上向北京與德黑蘭發出警告：美國完全有能力，也有決心在戰時切斷這種威權國家之間的戰略物資互助與地緣生命線。這對中共而言是一個巨大的戰略警示，意味著其花費數十年，試圖在歐亞大陸後方建立的非海運戰略通道，在美軍的絕對制空權與精準打擊面前，依然顯得極其脆弱。

這場波斯灣的漫天烽火，其本質是全球地緣政治板塊碰撞的縮影。革命衛隊片面撕毀停火協議，與川普總統的鐵腕出兵、海上封鎖，以及驚人的通行費和毀滅性警告，正將美伊兩國推向全面大戰的邊緣。而在大西洋彼岸歐盟的集體憂慮，以及遠在東亞北京高層的戰略推演中，這場因霍爾木茲海峽油輪遇襲而重啓的戰火，其散發出的強烈輻射效應，已然在無形中重塑了從中東能源咽喉，到臺海安全防線的全球戰略新天平。

石泰峰兼三職 陳希或刑責

【看中國訊】中共中央組織部部長石泰峰，近日按慣例兼任中共浦東、井岡山、延安三所幹部學院院長，前任院長陳希至此徹底退出相關職務。結合陳希今年以來接連去職，以及海外圍繞其境況的種種傳聞，有時評人分析認為，這位與習近平相交逾五十年的昔日親信，或將由降職升級為開除黨籍、公職，並被追究刑事責任。

X平臺博主「中國人事觀察」7月9日發帖披露石泰峰接任上述三職，並指出前任院長陳希直至卸任中央黨校校長後，才一併卸去這三個院長職務；此前他雖已離任中組部部長，仍長期保留院長頭銜。

按中共慣例，這三所幹部學院院長由中組部部長兼任。陳希於2017年11月出任上述三院院長，2018年3月又兼任國家行政學院院長。2022年10月中共二十大後，時年69歲的陳希卸去中央政治局委員、中央書記處書記職務，2023年4月正式卸任中組部部長，此後仍以普通黨員身分擔任中央黨校校長，直至今年6月方完全卸任。6月5日，中央黨校校長、國家行政學院院長兩職改由政治局常委、中央辦公廳主任蔡奇兼任，引發外界關注。

N509FZ/WIKI/CC BY-SA 4.0

中共中央黨校研究生院大門

陳希被視為習近平上臺後的重要人事操盤手，長期為其執掌人事大權。1975年，陳希經福州大學機械廠推薦進入清華大學化工系，同年習近平以「工農兵學員」身分入學，兩人成為同學，交往逾五十年，有傳聞稱二人曾是同宿舍室友。中共十八大後，習近平上任不足半年即開始提拔陳希：2013年4月陳希任中組部常務副部長，2017年10月出任中央紀委書記，兼任中組部部長，並出任中央黨校校長。按慣例，該職本應由時任政治局常委王滬寧兼任，結果落到並非常委的陳希頭上，為1989年以來近三十年間首次由非政治局常委擔任黨校校長。

陳希卸任黨校校長後，海外流傳多種傳聞，包括其已受中央紀委調查、由副國級斷崖式降級、遭半軟禁，另有說法稱軍委副主席張又俠、軍委聯合參謀部參謀長劉振立，曾在中央黨校被帶走。這些傳聞來源不一。

時評人蔡慎坤7月11日在X平臺撰文分析稱，陳希主導中共幹部人事工作近十五年，幾乎參與習近平執政以來所有重大人事布局。蔡慎坤稱，經陳希提拔的一批官員後來陸續暴露問題，或陽奉陰違，或能力平庸、尸位素餐，或政治上未必絕對忠誠，或經濟上斂財，由此引發黨內多方不滿，陳希漸成眾矢之的。蔡慎坤認為，習近平為表明「反腐沒有禁區」，將矛頭指向舊友；據其所述，中央書記處內部一度提出對陳希降職、保留部分待遇的處理意見。

蔡慎坤進一步指出，北京市政協主席魏小東6月6日經官方通報落馬、6月22日被撤銷全國政協委員資格後，在調查期間交代出涉及陳希的問題，致使陳希案件性質變化、處理層級升級，可能由降職轉為開除黨籍、公職並追究刑事責任，甚至進入秦城監獄。據其所述，蔡奇2017年5月至2022年10月任北京市委書記期間，陳希曾將同屬福建一系的魏小東引薦給蔡奇；魏小東2017至2021年任北京市委常委、組織部部長，成為蔡奇的人事副手，並多次獲其提拔，其升遷與陳希的推薦有關。

蔡慎坤表示，若果真如此，習近平與陳希逾半世紀的政治同盟與個人友誼，將以決絕方式收場；無論結果如何，此事都再度顯示私人情誼在權力鬥爭中難以為繼，在中共高層反覆的人事更替中，鮮有人能全身而退。

王滬寧訪朝鮮 副手穆虹隱身

【看中國訊】據新華社7月14日報導，中共中央對外聯絡部發言人宣布，應朝鮮勞動黨中央委員會和朝鮮政府邀請，中共政治局常委、全國政協主席王滬寧，將於7月15日至17日率中共黨政代表團訪問朝鮮，行程為其三天。

此前，朝鮮內閣總理朴泰成於7月10日至12日率團訪華，出席《中朝友好合作互助條約》簽訂65週年紀念活動。據中共黨媒報導，7月10日朴泰成與習近平會面時表示，朝方領導人金正恩希望將朝中關係發展為「最強有力的戰略關係」。

王滬寧歷經江澤民、胡錦濤、習近平三任中共黨魁，長期主管中共意識形態與理論工作，其此行引發諸多猜測。X平臺博主「新高地」發帖稱，王滬寧訪朝是「為二十一大起草綱領性文件作準備」，並特別指出此番為「黨政代表團」而非政協代表團。時評人蔡慎坤則在X平臺發帖稱：「三朝師爺率團訪朝，為中國朝鮮化探路抑或炮製理論依據。」也有網友提出，朝鮮並無政協對應機構，何以由政協主席出訪。

與此同時，王滬寧的副手、全國政協副主席穆虹的動向引發關注。據新華社報導，7月7日全國政協召開年度主席會議成員務虛會，由王滬寧主持並講話，石泰峰、胡春華等20名成員出席發言。所謂務虛會，據公開釋義，指中共機關決策層就整體戰略或某項工作，從政治、思想、政策、理論等方面進行討論，以求達成共識、確立原則的會議。在23名現任全國政協副主席中，穆虹、帕巴拉·格列朗傑、楊震三人缺席。其中帕巴拉今年87歲，此前長期缺席主席會議；據內蒙古媒體報導，楊震因當日在呼和浩特主持農工黨中央一場會議而未克出席；穆虹缺席原因不明。

據公開資料，穆虹現年70歲，曾任國家發改委司長、廣西壯族自治區副主席等職，2007年12月出任國家發改委副主任，2014年起先後任中央全面深化改革領導小組辦公室專職副主任、常務副主任，在這一習近平推動政策的重要機構中，擔任主任王滬寧的副手已逾十二年。他最近一次公開露面為7月3日，出席全國政協黨組理論學習中心組集體學習，此後至7月14日已11天未見公開活動。

《看中國》專欄作家簡易分析認為，穆虹連續11天未公開露面頗為罕見，值得關注；因其生於1956年，或與健康有關，亦不排除涉及政治因素。簡易還提及中共《學習時報》此前一篇題為〈西漢賈誼的《治安策》〉的文章，其中「強幹弱枝」「亂之最大隱患在諸侯」等語，被其視為觀察習近平近年人事舉措的一條線索。簡易推測，習近平處置王岐山、張又俠、陳希等人或出於「強幹弱枝」，翦除各方勢力意在為其女習明澤日後掌權鋪路，而蔡奇、王小洪、王滬寧等人亦可能成為目標。簡易表示，日後無論是習近平拿下蔡奇、王小洪、王滬寧，還是三人反過來拿下習近平，外界都不必感到意外。

馬興瑞被雙開 或判死緩

【看中國訊】據新華社7月14日報導，中共中央紀委國家監委對馬興瑞「嚴重違紀違法問題」立案審查調查；6月30日的中共政治局會議已審議通過中紀委關於其問題的處理報告。

通報稱，馬興瑞嚴重違反政治紀律，在選人、用人中為他人牟利，違規收受禮金、幫親屬低價購房，搞權色、錢色交易，縱容親屬謀取鉅額利益、大搞家族腐敗。通報指其問題「性質極其嚴重，影響極其惡劣」，決定開除其黨籍和公職，終止中共二十大代表資格，移送檢察機關審查起訴，開除黨籍一項待中央全會追認。此前6月26日，全國人大常委會已終止其全國人大代表資格。

馬興瑞祖籍山東鄆城，與習近平之妻彭麗媛為山東同鄉，外界稱其為彭麗媛親信。他早年長期任職航天科技領域，曾任國家航天局局長等職，後歷任深圳市委書記、廣東省長、新疆黨委書記。2025年7月被免去新疆黨委書記，官方當時稱「另有任用」，4月3日被官宣落馬。在其落馬前後，他曾主政的廣東、新疆及黑龍江老家均有多名舊部落馬，包括其前秘書、廣東省政協副主席郭永航。

臺灣媒體《上報》指出，習近平已對三名中央政治局委員展開清洗，另兩人為原中央軍委副主席何衛東（2025年10月被開除黨籍）與軍委副主席張又俠（1月24日落馬）。BBC中文網報導稱，習近平進一步嚴控的中共二十大週期內已有三名在任政治局委員落馬，在中共歷史上極為罕見。馬興瑞曾被視為習近平時代技術官僚的代表與政治新星，其浮沉折射出二十一大前中共高層的權力格局。

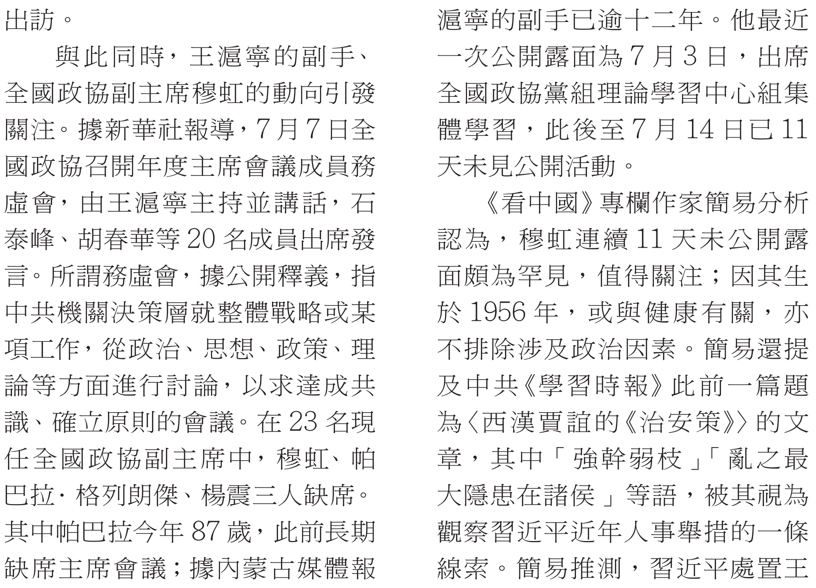
時評人蔡慎坤7月14日在X平臺發帖預測，當局對馬興瑞量刑會很重，或與魏鳳和、李尚福一樣被判死緩，並稱其妻榮麗、秘書李光祿很可能被判死刑。馬興瑞在7月末北戴河會議前夕遭處理，為外界對中共內鬥增添猜測。

崔天凱耿爽赴美探底 多方警告中共不可信

【看中國訊】美國彭博社7月10日援引知情人士消息，前中共駐美大使崔天凱與前常駐聯合國副代表耿爽6月訪問美國，與不同政治派別的對華政策專家會面，其中包括曾在川普政府任職的官員。報導稱，此行屬探索性訪問，為中美首腦峰會前的更高級別會談作準備。預計第二次川習會將於9月底在美國舉行。

彭博社指出，崔、耿此行有兩個核心目的：一是試探川普政府底牌，觀察脆弱的中美貿易休戰能否延續；二是評估11月美國中期選舉的影響。崔天凱2021年6月離任回國，耿爽今年3月由常駐聯合國副代表調任外交學會副會長，二人雖已卸去外交職務，仍充當中美溝通的非官方渠道。

ALEX WONG/GETTY IMAGES



5月14日，美國總統川普在北京訪問。

與此同時，美國對華專家亦赴北京，與中共部委和智庫現任及前任官員會見。據一名與會者向彭博社透露，中共方面主要詢問美國中期選舉與2028年總統選舉。有與會者稱，雙方存在共識，即貿易戰休戰至少延續至川普總統此次任期結束。

今年5月13日至15日的川習會上，雙方承諾下調部分關稅，中共同意在2028年前購進至少170億美元美國農產品。然而握手言和之下分歧猶存。6月30日，美國《2025財年國防授權法》相關條款生效，禁止國防部與為「1260H」涉軍名單企業提供遊說的公司簽約；6月8日，五角大樓新增65家中企，將該名單增至188家，涉及人工智能、半導體等領域，涵蓋阿里巴巴、百度、比亞迪等。作為回應，據德國之聲報導，6月22日中共商務部將美國稀土公司等10家美企列入出口管制，中共財政部同日限制中共政府機關採購洛克希德·馬丁、雷神等46家美企的產品。

一名白宮官員向美國之音表示，美國國防部依據「1260H」名單實施的採購限制，有助於確保美軍擁有安全可靠的供應鏈；他並稱，中共做出上述反制「只會證實這一評估，即中國供應商是不可靠的」。

此外，據新華社報導，7月6日中共海軍一艘核動力戰略潛艇，從水下向太平洋公海發射一枚潛射戰略導彈。一名美國國務院官員向路透社表示，中方在未經常規外交預先通報的情況下，發射此類具核打擊能力的導彈屬「不負責任」，其通知僅在發射前數小時發出、細節不足，與《不擴散核武器條約》承認的五個核大國標準相去甚遠。

美國前助理國務卿康達接受彭博社採訪時說，北京當局目前表現得過於自信，若在如何與川普打交道上誤判形勢、用錯方法，很可能玩過頭，反而招致美方更強硬的反應。

矢板被毆有內幕 臺全面追查

【看中國記者李淨瑤綜合報導】資深媒體人、印太戰略智庫執行長矢板明夫臺中演講後，在準備離開酒店時遇襲。有媒體指，此案可能涉及香港黑幫人士等境外勢力的介入。中華民國總統發言人郭雅慧7月14日表示，檢警將依法調查此案件，政府高度重視任何威權集團發動的跨國鎮壓，並支持執法機關全面追查，同時也正與理念相近國家合作，共同打擊跨國犯罪。

中央社

7月9日，矢板明夫（右）遭襲後，聯電創辦人曹興誠（左）、民進黨臺北市長參選人沈伯洋（中）都出席聲援。

總統府：嚴查跨國鎮壓

有媒體報導指，此案的幕後是香港黑幫幹部找，廖姓男嫌跨國恐怖襲擊矢板明夫，還動員5名小弟來臺支援，並透過WhatsApp群組指派任務，從場勘、動手到逃逸，都經過精心設計。

中央社報導，總統府發言人郭雅慧向媒體表示，目前檢警正在依法調查相關案件。對於任何威權集團發動，以攻擊全球不同意見者為目的的跨國鎮壓，政府高度重視，並支持執法機關全面追查，同時也正與理念相近國家合作，共同打擊這類跨國犯罪。

郭雅慧表示，臺灣是民主法治國家，絕不容許任何境外威權勢力透過黑幫、暴力或恐嚇手段，在臺灣從事壓迫、攻擊熱愛自由民主的任何人。為了確保國家安全與國人不受侵害，對於類似不法，無論是直接行兇、幕後策劃，或有國人參與提供信息、掩護犯行等等協力行為，都將依法嚴查嚴辦。

港黑幫受僱跨國恐襲

《鏡週刊》14日報導，此案並不單純，幕後參與者是香港黑幫「和勝和」的陳姓幹部，他花港幣5萬元找廖跨國恐怖襲擊矢板，

報導指，襲擊矢板明夫的「工作群組」內共有7名成員，幕後參與者是「和勝和」幹部陳偉豪，他負責資金調度、人員安排，並隔海下達指令，人沒到臺灣。實際來臺者共有6人，執行攻擊行動的是廖港發，其餘5人則是後勤支援，負責安排食宿、交通接應、場勘、把風等任務。

據該週刊掌握，入境臺灣的6名打手對臺中非常熟悉，他們在4日入境後於知名的餐廳「赤鬼牛排」、「刁民酸菜魚」用餐，沙盤推演各種可能遇到的狀況。他們也到永豐棧酒店訂包廂，伺機確認演講會場內部的陳設及動線。

一名專案小組成員透露，「當天差一點被嫌犯跑了」。廖港發執行襲擊前一天，4名同夥已先行離開臺灣，剩下廖和一名把風者留在臺灣。廖攻擊矢板明夫後，把風者還在現場觀察檢警偵辦進度，但檢警完全不知。

發覺檢警偵辦進度神速後，把風者在群組通報。原本廖港發定在隔天早上10點25分搭乘「香港快運」班機回香港，急忙改訂當天下午4點「真航空」飛韓國釜山航班，差點成功離境。

據檢警推斷，這起恐襲背後極大可能由中共官方指使，目前正深入調查和釐清犯案動機。

「和勝和」重大犯罪事件

和勝和（Wo Shing Wo）是香港規模最大的三合會（黑社會）組織之一，其犯案歷史與業務範圍極為廣泛，涵蓋暴力恐嚇、各類非法經濟活動及跨境暴力事件等。

其主要的犯罪紀錄，包括在2019年香港反送中期間的「元朗721事件」中，該幫派成員被指涉及無差別攻擊示威者與市民。

公開資料顯示，2019年7月21日晚間，香港反修例遊行後，大批身穿白衣、手持藤條、鐵棍等武器的男子聚集在元朗。當晚深夜，這些白衣暴徒衝入港鐵西鐵綫元朗站及周邊商場，對車廂乘客及路人進行無差別襲擊，事件最終造成至少45人受傷。事後調查指出，當晚涉襲的「白衣人」主要為元朗當地的鄉事勢力及具有三合會背景的人士，其中便包含了活躍於該區的「和勝和」及「14K」等幫派分子。

《星島日報》報導，2026年7月，香港警方搗破由和勝和首腦操控的東九龍地盤飯盒集團及西九龍4個非法賭場。三立新聞報導，2024年9月，該幫派涉嫌郵包走私高達約新臺幣1.5億元的毒品，被臺灣警方破獲。

香港再有書店宣布停業 社會瀰漫自我審查壓力

【看中國記者李淨瑤綜合報導】香港「榆林書店」不久前宣布停業後，7月14日再有一獨立書店「留下書舍」，宣布8月30日將結束營業。書店表示，財政壓力及「難以捉摸的紅線」，是導致停業的原因。

「留下書舍」宣布停業

「留下書舍」14日在臉書發文宣布，將於8月30日結束營業。店方向一眾書店同業、出版社、作者、發行商、讀者、以及喜歡留下的朋友們，致上最深的謝意。

「留下書舍」提到，理解這時候下決定必然有很多想像，形容最近事態也許是壓倒駱駝的最後一根稻草，而在此之前，駱駝上已有太多太多的東西，社會環境、樓宇狀況的不確定性、財政、團隊成員的個人發展，都令書店不得不思考完結的時機。

停業理由：紅線難捉摸

店方在貼文中表示，書店一直以「但求打個和」（只求收支平衡）的理想狀態，就當作是「賺了個空間」；但近半年來出現財政赤字，加上綜觀香港經濟狀況，「只能悲觀地認為，應該是很難捱下去了」。於近日連番風火前，已有停業想法，「我們也慶幸，當我們要告別的時候，更大的理由是基於經營不善，而不是甚麼不可抗力，我們會甘心得多」。

書店表示，除了經濟因素外，「難以捉摸的紅線也是停業原因」，並指之前官員說不會交代甚麼書不可以賣，惟書店能力有限，無法把每一本書都讀過看過，更無能力判斷甚麼書才是「有問題」。

書店表示，「在我們而言，書本是知識與思想的空間，而這個空間理應是無垠的」。縱使有令人生厭的觀點，也足可一閱，然後再去閱讀不同的思想，這才不會使人變得狹隘。「我們欠缺能力與勇氣，已難以再履行透過書本，海納百川地傳遞知識的使命。我們深感慚愧」。

書店最後還打趣地說：「至於一直纏繞我們的『熱心投訴人』、『不知名人士』、『躲在匿名信背後的人』，嗯……如果這就是你們想要的香港，那好吧！我們少陪了。祝福你們不會就此失業。」

公開資料顯示，「留下書舍」（Have A Nice Stay）2022年由多位資深傳媒人及記者創立，主打跟新聞傳媒有關的書籍。書店期望能創造一個空間，為「留下來的人」提供一個歇息、圍爐之地。據創辦人之一Kris指出，香港應該有一個屬於傳媒工作者的地方，讓他們可以在工餘時間休息，訴說心中事。

榆林書店明年4月停業

除了「留下書舍」，「榆林書店」亦在日前宣布明年停業。今年6月，香港「榆林書店」及「樂文書店」遭香港貿發局取消參加書展的資格，其後「榆林書店」7月8日在臉書宣布2027年4月租約滿後將結束門店。

榆林書店表示，自1997年開業以來，一直致力推動閱讀，而且每年參加書展，「今年惜未能如期入場」，數百箱新書已經抵港，期待愛書人到書店「尋寶」。書店宣布，明年4月租約期滿，將會結束門市。目前正推門市減價，港版書8折，臺版65折起。

「樂文書店」則於1984年開店，是最早引入臺灣版書的香港書店，這間書店也以推動社會閱讀風氣、傳承知識為己任。該書店被香港書展拒絕參展後，其旺角的分店亦在書店門口和臉書上宣布推出「48週年大減價」。書店的銅鑼灣分店，也貼了「48週年大減價全場65折」的宣傳字句。

中央社報導，3月獨立書店「一拳書館」負責人龐一鳴及3名職員被捕。該書店被控出售具煽動意圖刊物，香港警方國安處在書店檢走一批涉案書籍，包括「黎智英傳」。

6月，「獵人書店」負責人黃文萱及其丈夫被捕。2人被指在店舖展示具煽動意圖的物品，以及出售具煽動意圖的刊物，內容包括煽動他人引起對香港特區政府、司法機構及執法部門的憎恨。

社會瀰漫自我審查壓力

香港獨立書店接連關閉，反映了香港當前社會政治環境的劇烈轉變、公民社會空間的萎縮。隨著「港版國安法」及《基本法》第23條的實施，當局並未提供明確的「禁書」清單，但部分書店因觸犯「煽動意圖」遭警方搜查及拘捕。這導致書店難以判斷出版物風險，經營者為求自保不得不選擇關閉，顯示出社會瀰漫著「難以捉摸的紅線」與自我審查的壓力。

再有10臺灣人赴中國失聯 男星示警：網紅大外宣混淆視聽

【看中國記者李淨瑤綜合報導】外國人或港、澳、臺人士赴中國失聯，或遭到扣押的案件逐漸攀升。據臺灣陸委會日前表示，7月分新增10名臺灣人赴中國後失聯的案件，其中包含一起4人結伴赴中旅遊「全團蒸發」的罕見案例。明星焦糖哥哥陳嘉行表示，赴中旅遊的確存在風險。

世界新聞網報導，陸委會副主委梁文傑9日在例行記者會上公布，自7月以來新增10名赴中國失聯的臺灣民眾，包括一團4人結伴同行卻全數失聯，其餘6人，1人赴中國探親、1人赴中國求職，另4人原因不明。

梁文傑還披露，1名地方法院法官，今年4月赴中國華北地區旅遊時，被3名公安到他下榻的酒店進行盤查，詢問內容包括該名法官職業、兩岸司法制度差異、對中國大陸的觀感等。據悉，公安事先已知曉該名法官的身分。

陸委會近日最新發布的「國人赴陸港澳安全動態週報」指出，自2024年1月1日以來，臺灣人赴中國大陸失聯、遭盤查等人數累計已達385人，其中157人失聯、198人疑遭中國方面關押、30人遭留置盤查。

梁文傑再次提醒公務員，不要以為自己是基層人員、沒有接觸國家機密就沒有風險，因為中共國安人員盤查的對象已不再限於軍警或涉密人員，而是擴大到未涉密的基層人員。

對於近期新增10人失聯是否與中國大陸推動《民族團結進步促進法》等政策有關，陸委會副主委沈有忠表示，目前無法確認兩者存在直接關聯，但中國法律環境與執法狀況的不確定性，仍是民眾赴陸前需要考量的因素。

時評人李大宇在自媒體中指出，陸委會自己也承認臺人赴陸失蹤數字「存在未曝光之黑數」，真實人數恐怕更多。他強調，2023年生效的修訂版《反間諜法》允許執法人員在邊境不出示文件，即可直接要求解鎖手機。

此外，政治大學教授李酉潭指出，2024年六月上路的「懲獨22條」允許缺席審判、最重可判死刑、終身追責，且各地隨即嚴格執行，這導致去年拘禁人數暴增了4倍。

針對相關議題，男星焦糖哥哥陳嘉行也在社群平臺發文表示，近期傳出北京脫口秀演員兼導演張內咸，疑因過去曾在社群平臺發表「臺灣和中國是兩個國家」等言論，遭公安帶走調查。他表示，如果連長期生活在中國、熟悉當地政治與社會環境的中國人，都可能因為自己的言論與創作而面臨風險；那麼一個從小生活在臺灣，早已習慣自由表達意見的人，到了中國，會面臨多大的文化與制度衝擊？焦糖哥哥直言，我們在臺灣生活久了，很多時候，我們甚至不會意識到自己正在行使言論自由。

他還提到，八旗文化總編輯富察，本名李延賀，長期在臺灣從事出版工作。2023年，他回到上海辦理戶籍相關事務時遭中國國安單位拘捕，後來被以「煽動分裂國家罪」判刑數年。富察是中國人，也是在臺灣所謂的陸配。

對於近年不少民眾透過YouTube、TikTok、小紅書等平臺認識中國，每天都有人告訴你中國多方便、多進步、東西多便宜，城市多漂亮。焦糖哥哥認為，這些內容只呈現中國的漂亮城市、美食和科技方便等正面面向，但卻對中國的任何問題避而不談。對於一個地方的認識，如果接受的多數是演算法推送的內容，甚至是網紅接受中共邀請拍攝的宣傳內容，看到的「真相」勢必越來越片面，而且是經過人為刻意挑選的。

他最後表示，雖然中國與臺灣的語言、文化及飲食相近，容易讓人產生熟悉感，但兩岸政治制度與法律環境不同，臺灣是自由民主國家，中國是獨裁國家，不認清事實，本身就是一件危險的行為。

廣告洽詢 | Advertising Inquiries: (212) 730-6963 | ad.ny@visiontimes.com

張仁憶「709」籲反跨國鎮壓

文｜金言

2015年7月9日，中國爆發了震驚國內外的「709大抓捕」事件，數百名人權律師、維權人士及其家屬，遭到公安機關傳喚、監視居住，乃至刑事拘留，被認為是近年來針對中國維權律師群體規模最大、最系統性的一次打壓行動。

海外中國人權律師聯盟提供 / AFP VIA GETTY IMAGES

▲6月7日，張仁律師代表海外「中國人權律師聯盟」參加紐約法拉盛圖書館的「六四」紀念活動。

11年過去，當年身處漩渦中的親歷者張仁律師，2026年7月9日，他接受《看中國》採訪，回顧了那段歲月的所見所聞，也談及流亡海外後為推動人權律師聯合，如何應對中共跨國鎮壓的經歷。

一起法官毆打女律師事件

張仁回憶，2015年前後，他與唐吉田律師、江天勇律師等維權同仁往來密切，彼此聲援、協作辦案，共同關注當時國內多起引發社會關注的重大案件。他提到，正是在那一年，自己經由余文生律師的介紹，加入了逐漸成型的維權律師群體，從此開始更加深入地參與到具體的維權行動之中。

就在此時，北京發生了一起法官毆打女律師的事件，成為點燃當年一系列維權行動的導火索之一。據張律師講述，事件發生後，中國人權律師團指派他擔任受害女律師崔慧的代理人，向公安機關提起訴訟。「法官打律師，當時我們的律師報警了，公安不立案。」他隨後又嘗試就北京市公安局通州分局的行政不作為提起相關訴訟程序，希望通過法律途徑討回公道，但正如他所說，「告公安無果」，同樣沒有得到實質性的結果。

這起代理案也讓他此後付出了執業上的代價。他透露：由於自己堅持起訴通州公安分局的行政不作為，北京市司法局隨後利用職權向他當時所在的北京市京師律師事務所（那時北京規模最大的律師事務所之一）施壓，最終迫使他離開了該所。

與此同時，央視對該事件進行了不公正與不實的報導。張仁認為，這一報導未能客觀呈現法官與律師之間矛盾的全貌，反而在敘述角度上存在明顯的偏向性，未能如實反映律師群體當時所面臨的困境與合理訴求。

在他看來，這起衝突暴露出的核心問題，在於程序公正的缺失。他直言：「法官和律師矛盾，這樣的矛盾應該由第三方出來做一個調查。結果北京市高級法院成立調查組進行調查，這個程序很不公正。法官和律師的矛盾，應該由第三方，你就法官做調查，或者檢察官怎麼去查嘛！」他強調，這類「自己人查自己人」的做法，正是當年律師群體與司法機關矛盾持續激化的一個縮影，也從側面反映出彼時律師維權所面臨的制度性困境。

2015年前後維權年代

張仁描述，2015年前後是中國維權律師群體相對活躍的一段時期。彼時社交媒體特別是微博尚有一定的言論空間，媒體環境也相對寬鬆，公眾得以通過網絡較為及時地瞭解到不少重大事件的進展。他提到，黑龍江發生的「三江事件」，以及山東等地發生的多起個案，都曾引發律師群體的密切關注，一些律師主動請纓代理相關案件，為當事人爭取合法權益。

伴隨智能手機的普及，資訊傳播的速度和廣度都發生了顯著變化。律師們借助新興的傳播技術手段，積極組織連署、聲援等行動，為一些身處弱勢地位的當事人和重大案件發聲，逐漸形成了具有一定社會影響力的維權網絡。他認為，正是這種日益壯大、漸趨組織化的維權力量，引起了有關方面的高度警覺，也為隨後發生的大規模打壓埋下了伏筆。

在張律師的敘述中，那個年代的維權律師群體雖然人數有限，但彼此之間的聯絡與協作卻相當緊密。無論是針對個案的聯合代理，還是面對突發事件時的迅速回應，都體現出一種自發形成的團結精神。這種精神在「709」事件爆發前後，經受了極為嚴峻的考驗。

鋒銳律所被查後 積極應對

訪談中，張律師回憶起「709」事件爆發前後的緊張局勢。他提到，央視當時播出報導，宣稱公安機關成功打掉了以北京鋒銳律師事務所為代表的一個所謂重大「團伙案件」，多名律師及相關工作人員被帶走調查，一時間人心惶惶，大量律師及其家屬處於失聯和恐慌之中。

面對同行接連「失聯」的嚴峻局面，張律師和其他維權律師沒有選擇沉默或旁觀，而是迅速行動起來，四處奔走，試圖確認被抓律師的具體下落，並為其提供必要的法律援助。張仁回憶：「我們就是尋找被抓律師被關押的地點。我們到了天津市公安局河西分局，向他遞交我們的律師證的介紹信，要求會見。」他強調，這一系列行動，始終是在依法履行律師應盡的辯護職責。

然而，這樣一份於法有據的合法會見請求，最終仍未能得到公安機關的准許。

他進一步透露，一些被抓的律師和維權人士最終在種種壓力之下，被以各種罪名定罪、判刑。部分人被要求寫下類似「保證書」的文件，聲明自己「身體沒受傷害」，方才能夠獲得相對較輕的判決結果或最終獲釋。這種在羈押期間被迫做出特定聲明的做法，也從側面反映出，當年辦案過程中程序正當性存在的諸多爭議。

面臨執業受阻到被迫離境

除了2015年前後的經歷，張仁還透露在國內執業面臨的持續打壓。

2020年，他代理了河北省固安縣李胡莊村300戶農民，集體起訴固安縣政府的案件。此案代理之後，固安縣政府隨即向北京市司法局發函，指控他「帶領農民集體到國務院上訪」，並稱他是「端著中國的鍋、砸中國的碗」。張律師表示，在此之後，北京市司法局下令其所在的律師事務所扣壓他100多萬元的律師報酬，並禁止事務所為他出具律師執業所需的相關函件，導致他實際上「無法執業、無法生存」。最終，2023年底他被迫離開中國，來到美國。

法輪功案代理 遭便衣圍堵

張仁還回憶了一段他主動為法輪功學員提供代理的經歷。2002年，他擔任北京市仁海律師事務所主任期間，北京市司法局曾發下通知，不允許律師接受法輪功學員的相關案件，當時北京各大律師事務所大多因此拒絕了法輪功案件的委託。

他當時做出了不同的決定：「我命令律師事務所的工作人員打開大門迎接法輪功案件的當事人。」此舉隨即引來了北京市公安局的關注，公安部門派出便衣人員對律所進行跟蹤，並一度包圍了律所所在地，阻止法輪功當事人前來委託，最終迫使律所放棄了對相關案件的代理。張仁認為，這段經歷也是他此後在體制內執業空間不斷被壓縮，並最終選擇遠走海外的一個重要原因。

流亡海外 推律師聯盟建設

如今身處美國的張仁是「海外中國人權律師聯盟」的發起人之一。談及成立這一組織的初衷，他表示，海外華人維權力量長期以來處於相對分散的狀態，各自為戰，缺乏有效的橫向聯絡與協調機制，這在客觀上使得針對海外異議人士、維權人士所展開的所謂「跨國鎮壓」行動更容易得逞。

張仁在訪談中反覆強調「團結」二字的重要性。他認為身處海外的維權人士和律師群體，如果繼續各自為政、彼此隔絕，很容易在面對外部壓力時顯得力量分散、難以形成合力；反之，一旦建立起緊密的聯絡網絡，不僅能夠在信息通報層面實現及時互助，也能在遭遇突發狀況時相互支援，從而在整體上提升應對「跨國鎮壓」的能力。

他因此呼籲，海外的律師、維權人士，乃至港臺社群，都應當加強彼此之間的聯繫與團結，唯有形成合力，才能更為有效地抵禦「跨國鎮壓」所帶來的現實威脅。

他還強調，聯盟願意持續為相關群體發聲、提供支援。他期待，未來能夠有更多類似的團體願意加強橫向聯絡，共同探討如何在保持各自獨立性的同時，實現資源和信息的有效共享。

「法律戰」的應對與策略

在被問及「海外中國人權律師聯盟」具體能為跨國鎮壓受害者提供哪些幫助時，他表示，聯盟將致力於協調海外各方律師資源，為受害者提供必要的法律援助與專業支援。當前中共「跨國鎮壓」的手段中包含「法律戰」，即依託雄厚的資金實力，通過聘請經驗豐富、能力出眾的律師團隊在海外提起訴訟，試圖借助法律程序本身的複雜與耗費，拖垮、消耗身處海外的異議人士和維權人士，使其在時間、精力和經濟上均承受巨大壓力。

對此，張律師認為，該聯盟有責任在專業層面發揮應有的作用，協助受害者以合法的法律途徑進行反制，爭取應有的權益，避免其在缺乏專業支援的情況下，單獨面對來自資金和專業力量都占據優勢一方的壓力。他表示，無論是普通的海外維權人士，還是同為律師身分的同行，只要遭遇類似的跨國法律打壓，聯盟都願意在力所能及的範圍內提供幫助。

從北京法庭內的一場衝突，到如今在海外持續推動人權律師聯盟，張仁的經歷折射出一代中國維權律師的命運軌跡，這條路充滿艱辛，也考驗著每一位「709」親歷者的信念與堅持。

蘋果訴OpenAI竊商業機密

【看中國訊】當地時間7月10日，蘋果公司向加州聯邦法院提起訴訟，指控OpenAI通過大規模招募前蘋果員工，系統性竊取核心商業機密。這場訴訟標誌兩家科技巨頭，從合作夥伴走向全面對抗，亦為OpenAI籌備中的歷史性IPO，增添重大法律風險。

DAVID MCNEW/GETTY IMAGES
2025年9月4日，OpenAI 執行長山姆· 奧特曼與蘋果執行長提姆· 庫克出席白宮國宴廳為科技界領袖們舉辦的晚宴。

訴訟核心圍繞前蘋果高級電氣工程師劉暢（Chang Liu）展開。據蘋果訴狀披露，劉暢離職時未歸還公司配發的MacBook筆電，而蘋果系統存在漏洞，使其在加入OpenAI後仍能持續訪問內部文件伺服器。劉暢在發給前同事彭玉婷（Alyssa Peng）的信息中寫道：「哈哈，我發現我還能訪問（網絡存儲），太搞笑了。」蘋果指控，劉暢利用該漏洞下載演示文稿、硬件設計、製造細節和測試流程等機密資料，彭玉婷回覆「我準備好了」後更協助獲取更多信息，隨後於今年4月離職，加入OpenAI。

蘋果點名OpenAI首席硬件官譚唐（Tang Tan）為事件主謀。譚唐在蘋果任職25年，曾負責iPhone、Apple Watch等核心產品設計，是蘋果最高管理層之一。2023年底，他告知上級將離職，蘋果罕見允許他留任至2024年2月後負責交接。然而幕後，他早已與蘋果前設計總監喬尼·艾維（Jony Ive）及OpenAI行政總裁薩姆·奧特曼（Sam Altman）合作，共同創辦io Products，後被OpenAI以65億美元收購。據彭博社報導，譚唐與即將出任蘋果行政總裁的約翰·特努斯（John Ternus）關係長期緊張，2021年兩人曾競爭硬件業務最高職位。蘋果指控，譚唐利用面試蒐集未發布產品信息，甚至要求應聘者將電池、邏輯板等原型設備帶到面試現場，並向新員工提供「規避安全檢測的清單」。

蘋果強調，目前超過400名前蘋果員工在OpenAI工作，這是「成建制的對蘋果硬件團隊進行定向爆破」。OpenAI提供的薪資和股票期權遠超蘋果，吸引大量高級人才投奔。今年6月，OpenAI更招募蘋果智能眼鏡業務負責人保羅·米德（Paul Meade），該高管隨即被蘋果掃地出門，不獲允許交接。蘋果認為，OpenAI試圖複製其數十年來打造全球最成功消費電子業務的產品開發體系，「其硬件業務根基已被非法盜用的商業機密所腐蝕」。

這場訴訟是兩家公司關係惡化的必然結果。2024年蘋果宣布將ChatGPT集成進iOS，但合作背後摩擦不斷：蘋果擔憂OpenAI隱私標準不足；OpenAI則不滿蘋果將ChatGPT入口藏得太深，收入分成遠未達預期。今年5月，彭博社已報導OpenAI考慮以違反合同起訴蘋果。訴訟前，蘋果曾於今年2月聯繫OpenAI表達機密外洩擔憂，並要求調查，但OpenAI從未回應。

過去兩週，OpenAI產品動作頻頻：7月9日發布GPT-5.6 Sol旗艦模型及Terra、Luna，強化推理與智能體工作能力；同日推出GPT-Live-1全雙工語音模型；更傳出向美國政府轉讓5%股權的談判，以8520億美元估值計算，價值約426億元人民幣。這是一家為IPO做準備的公司應有的節奏。

然而CNBC分析指出，蘋果訴訟為OpenAI的IPO增添重大風險變量。2個月前OpenAI剛贏得馬斯克的高調訴訟，現在要面對體量完全不同的蘋果。據天風國際分析師郭明錤分析，OpenAI正在研發的設備可能是一款依賴AI代理，而非傳統應用的智能手機，若屬實，將直接衝擊iPhone的核心邏輯。蘋果今年晚些時候將推出重新設計的Siri，支持跨應用工作及個性化回答。

業內人士指出，硅谷人才流動向來不那麼「乾淨」，但此次情況不同：譚唐不是普通工程師，而是蘋果核心硬件線的負責人；劉暢案中的筆電更像隱喻——有人不僅帶走了記憶，還保留了一把繼續進入的鑰匙。蘋果訴訟若成立，確立的不只是個案，而是一個信號：AI公司通過系統性挖角獲取競爭對手核心知識產權，將面臨法律後果。這對整個行業的震懾價值，可能遠大於最終賠償金額。

法庭之戰，或許只是蘋果與OpenAI大戰最容易的部分。這場圍繞「AI iPhone」的世紀對決，才剛剛開始。

中國經濟呈K型　分化加劇

【看中國訊】中共國家統計局最新公布的6月分數據顯示，工業生產者出廠價格指數（PPI）同比上漲4.1%，創近四年最大漲幅；但居民消費價格指數（CPI）同比僅上漲1.0%，低於5月的1.2%及市場預期。生產端與消費端的持續分化，令中國經濟「K型」格局越發明顯。

路透社指出，PPI漲幅主要受能源及上游原材料價格推升所致，與CPI的疲弱形成鮮明對比。資深媒體人Mike Li分析，外部資源、能源價格飆升傳導至上游生產端，導致其持續偏熱，而下游消費端則持續偏冷。《華爾街日報》亦指出，CPI增幅低於預期，顯示食品價格偏弱，居民消費恢復力度有限。

6月27日，「中國宏觀經濟論壇」在北京召開，多名中共現任及前任政府顧問出席，公開呼籲糾正「生產強、需求弱」的失衡狀況。中國人民銀行顧問黃海洲以日韓為例直言，深陷通縮的國家不可能實現技術創新——日本通縮數十年，至今未能培育出尖端AI企業，而韓國已擁有SK海力士等芯片巨頭。人民大學教授劉青則指出，如何讓全社會分享AI產業收益、防止技術紅利過度集中，需要公開討論，「這類討論在國際上已經展開，但在中國還不存在」。

「K型」經濟是指在整體經濟復甦或成長時，不同產業、企業或社會階層的發展軌跡出現嚴重分歧——如字母「K」，上半部代表持續攀升的贏家，下半部代表持續探底的輸家。目前中國「K型」分化主要體現在：出口旺盛與消費低迷並存；人工智能、半導體、電動汽車等「新質生產力」產業持續獲利，傳統行業則萎縮；企業利潤高度集中；貧富差距持續擴大。

Mike Li分析，中共高層試圖以「新質生產力」取代過去「房地產＋城鎮化」的發展模式，但經濟結構調整本身又加速了新舊經濟的分化，形成更深的「K型」格局。

國家統計局數據顯示，2026年1至5月，全國固定資產投資同比下降4.1%，民間固定資產投資更大幅下降7.1%，投資下滑覆蓋東部、中部、西部及東北全域，其中東北降幅高達17.5%。雖然高科技產業投資年增4.5%，拉動整體增長0.4個百分點，但民間資本持續收縮，紛紛尋找安全避風港。Mike Li表示，目前中國老百姓正在握緊錢袋。儘管有「五一黃金週」消費效應，6月社會消費品零售總額同比僅增1.4%，服務業及居住價格持續走弱，呈現出「衛星上天，消費落地」的典型K型走勢。

日本第一生命經濟研究所首席經濟學家西濱徹在官網撰文指出，受房地產長期低迷及就業減少影響，中國從政策受惠與未受惠群體之間的差距（K型經濟）預計將進一步擴大。

賽力斯半年預虧18億

【看中國訊】華為智能汽車核心夥伴賽力斯集團，7月12日發布2026年半年度業績預虧公告，預計上半年歸母淨虧損達15億至18億元（人民幣，下同），較上年同期淨利29.41億元由盈轉虧。核心子公司問界汽車，預計淨虧損10.5億至13億元，為虧損主因。

公告指出，虧損源於兩大因素：一是記憶體芯片、工業金屬、碳酸鋰等原材料價格上漲，推高生產成本；二是基於審慎原則，對因技術迭代、車型換代導致適配性有限的存量資產調整帳面價值。據達摩財經Pro報導，第二季問界銷量約9.05萬輛，歸母淨虧損19億至21.5億元，平均每售一輛虧損逾2萬元，呈現「量增利減」倒掛局面。

儘管上半年問界累計交付17.88萬輛、年增10.2%，在車市承壓下逆勢增長，但電動車行業內卷加劇，車企難以提價轉嫁成本，盈利空間遭大幅壓縮。賽力斯始創於1986年，2021年起與華為深度合作，借助華為的智能座艙、自動駕駛技術及銷售渠道，成功實現扭虧為盈，並站穩高端市場。然而，隨著華為「鴻蒙智行」版圖持續擴大，相繼推出智界（奇瑞）、享界（北汽）、尊界（江淮）、尚界（上汽）等品牌，賽力斯作為華為首個造車夥伴的稀缺性正被稀釋，市場競爭格局日趨複雜。

業績預虧消息重創市場信心。7月13日，賽力斯A股股價跌停，收於53.91元，創2025年以來新低。與去年9月股價高點172.63元相比，累計跌幅接近七成；總市值降至939億元，較高位蒸發逾1600億元。

賽力斯正謀求獨立發展，降低對華為單一夥伴依賴。分析認為，華為造車模式面臨成長陣痛，如何兼顧生態擴張與夥伴盈利，將是未來關鍵課題。

一本改變人生的暢銷書

你來世間這一趟，
究竟為了什麼？

你是否也曾在某個深夜, 突然停下來問自己:

我這一生, 到底是為了什麼?
為什麼努力了卻還是覺得空? 為什麼身體總有說不清的疲憊與不安?

《轉法輪》不是一本普通的書。
它是法輪大法最核心的著作, 用最樸實的話, 把宇宙的真相、生命的來歷、修煉的真正方法, 一點點講給你聽。

沒有高深難懂的術語, 沒有說教, 只有直指人心的法理和實實在在的修煉指引。

你或許一直在苦苦尋找人生真正意義的人, 或許對古老中華修煉文化心存嚮往, 或早聽說過法輪大法, 一直想看看它到底講什麼, 或只是希望身體更健康、內心更平靜。

這本書, 都可能成為你生命裡最重要的一次相遇。

很多人讀完後說:

終於明白了自己為什麼活在這裡, 也終於知道該怎麼走下去。

那種久違的平靜與力量, 是以前任何方法都沒給過的。

現在，就翻開這本書吧！

購書方式
電話訂書: 845-538-4490　線上訂書: FaYuanBooks.com/zh
書店地址: 22-24 Orchard Street, Middletown, NY 10940

Wendy Javier是專業演說家與認證教練，臉上自信的笑容，正呼應著她一貫傳遞的信息——自愛、賦權與內在療癒。（I Choose Me Too提供）

先愛自己 才能療癒別人

Wendy Javier創辦「I Choose Me Too」

「哈德遜河谷商業連線」訪談系列，聚焦哈德遜河谷地區以服務與創新形塑社區的在地企業、非營利組織與創業者。本期主角是Wendy Javier，她是專業演說家、認證教練，同時也是一名呼吸引導師，並創辦了「I Choose Me Too」——一個提供教練指導、呼吸練習、靜修營與線上課程的療癒品牌，專注於自愛、個人成長與自我賦權。貫穿她整個工作核心的，是一句她不斷重複的簡單卻有力的話：「愛自己。」

文|Sarah Shao

一段從自我療癒開始的旅程

Wendy Javier分享，「I Choose Me Too」早在2016年就已創立，遠早於她投入非營利工作之前。

「我從2016年開始指導女性……最初是透過工作坊、靜修營和小型聚會，賦予女性力量。」她說。但真正更深層的動機，是在她人生後來的階段才出現的。「大約40歲那年，我意識到自己並不快樂……我覺得自己來到這個世界，是為了更多的事。」

她描述自己天生扮演支持他人的角色，其實從很小的時候就開始了。

「即使在我很小的時候，人們就會來找我尋求支持、指引和建議。」她說。「直到年紀更大之後，我才意識到自己一直在做這件事。」

這個早年就存在的模式，最終成為她人生的方向。

「一點一滴地，我不斷學習、充實自己，直到我下定決心，這就是我這一生想做的事——幫助別人。」

從女性教練到創傷知情療癒

隨著她的工作不斷演進，她的專業訓練也隨之深化。Wendy從一般的人生教練工作，轉向創傷知情與潛意識轉化領域，並取得「神經身分進化」（Neuro-Identity Evolution）認證。

「我希望能夠真正連結到我們最真實的自己——我們內在的覺知、我們的靈魂。」她說。「我們為甚麼在這裡？我們真正想要甚麼？又為甚麼一直沒有去做？」

她強調，許多情緒困擾都根源於早年的生命經驗。

「一切都始於你年幼時的根源。」她解釋道。「你小時候發生了甚麼事？你當時是怎麼看待這些事的？」

Wendy表示，成年後許多常見的困擾，例如：焦慮、憂鬱與壓力，往往都與她所稱的「情緒模式」或「情緒成癮」有關。

「我們會覺得自己無法變得更好、無法做得更好，」她說。「但其實，我們自己就是自己的解方。」

呼吸練習、神經系統療癒與自我調節

她的「靈魂覺醒之旅」（Soulful Awakening Journey）教練課程的核心之一，是身體導向的呼吸練習，用以協助客戶調節自律神經系統。

「調節神經系統，是教練指導中最重要的第一步。」她說。「在你願意花五分鐘留給自己之前，根本無法真正開始談論行為模式的改變。」

她描述了自己的招牌練習「解放呼吸」（Exhale Liberation），這是一種結合音樂與有意識呼吸的引導式呼吸體驗。

「整個過程大約進行45分鐘。」她說。「有些人會忍不住大笑，有些人會哭泣。大多數人會哭，是因為他們正透過身體，真正接觸到自己的情緒。」

她說明，這項練習的目標是釋放與清明。

「結束後，大家會覺得整個人輕盈許多……肩膀也放鬆下來，因為他們已經不再處於『戰或逃』的緊繃狀態。」

當代客戶面臨的挑戰

Wendy表示，許多客戶都在與情緒超載，以及長期存在的自我設限信念搏鬥。

「焦慮、壓力、憂鬱……但這些其實都源自情緒模式。」她說。「我們總以為自己必須活出一種根本不屬於自己的人生。」

她補充道，許多人會在不自覺中，不斷重複童年與家族世代的循環模式。

「我們明明已經50歲了，情緒上卻還像個五歲小孩一樣在反應，」她說。「這一切，關鍵在於有意識的覺察。」

社群療癒 與選擇自己

Wendy強調，療癒需要支持與連結。

「你無法獨自完成這件事。」她說。「改變的發生，是因為你支持我，而我也同樣托住你。」

她也與學校及家庭合作，支持青少年的成長發展。

「這些年輕人，是未來最重要的一部分。」她說。「如果我們不教導他們，那我們存在的意義又是甚麼？」

她所傳遞信息的核心，始終是自愛。

「愛自己。」她說。「如果你不先選擇自己，你就沒有能力去幫助另一個人。」

對Wendy而言，自愛是一切改變的根基：

「我們是自己問題的根源，但我們同樣也是自己的解方。」

展望未來

透過教練課程、呼吸練習工作坊、靜修營與線上教練指導，Wendy持續將她的工作拓展至整個哈德遜河谷地區，乃至世界上任何有需要的角落，包括帶領國內與國際靜修營。

她想傳遞給社區的信息，始終簡單而堅定：

「我們在這裡，是要提醒你——療癒是可能的……而且你不必獨自面對。」

對Wendy來說，這一切最終都回到一個核心信念：選擇自己，正是一切轉變的起點。

（提醒：本文所述呼吸練習與教練方法，屬於個人成長與自我照護範疇，並非醫療診斷或治療。如有焦慮、憂鬱或其他身心困擾，建議諮詢合格醫療或心理專業人士。）

「愛自己，」她說。「如果你不先選擇自己，你就沒有能力去幫助另一個人。」

Wendy Javier站在「I Choose Me Too」的品牌橫幅前，自然而親切地微笑著，呼應她所傳遞的自愛與賦權信息。（圖片：I Choose Me Too提供）

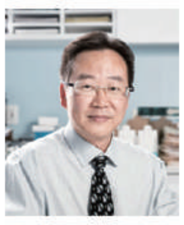
德技同讚 耳通人靈

耳通 聽力檢查 助聽器 中心
Landa Hearing Center

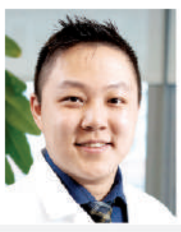
超過30年 成功幫助過5萬多人
配戴合適的助聽器 並定期追蹤使用效益

專精 成人及少兒各種聽覺檢查，採用高尖端、最先進的助聽器技術。裝配前做詳細評估和分析，配戴時依不同聽力程度做準備調音矯正，分析周圍聲音，對不同環境進行最佳頻道調整，提高噪音背景的辨識能力，發揮助聽器最佳效果，提升病人的聽覺與生活品質。裝配助聽器成功率高達90%以上，接受大部分保險，可現做或訂做內耳式及耳背式助聽器，同時兼顧實用性、個性化，美觀、大方、時尚。

驗耳師 聽力檢查專家
曾文瑛博士 Dr. Alice M. Chan Au. D
佛羅里達大學聽力學博士
Au.D Certified Lic. Audiologist
擁有紐約州驗耳師專業執照，美國聽力學會會員，聽力檢查準確度高，專精兒童、成人、老人聽力檢查，曾任紐約十四街耳鼻喉專科醫院聽力醫生。



助聽器專家 李孔耀先生
擁有紐約州助聽器專業執照
Lic. Hearing Aid Specialist
採用最新先進的技術，為患者量身定做助聽器，提供耳內式、耳背式助聽器，訂做助聽器耳膜以及多種美觀、時尚受青少年喜愛的多彩助聽器。



驗耳師 聽力檢查專家
Dr. Lambert Lee Au. D
佛羅里達大學聽力學博士
Au.D Certified Lic. Audiologist
擁有紐約州驗耳師專業執照，美國聽力學會會員，聽力檢查準確度高，專精兒童、成人、老人聽力檢查。

超準出調 定期追蹤

華埠金輪大廈803室
139 Centre Street, #803, NY 10013
Tel:212-406-1968 Fax:212-431-1044

法拉盛飛越皇后大廈7H
136-20 38th Ave, Suite 7H, Flushing, NY 11354
Tel:718-353-5626 Fax:718-353-5622

看 社區
紐約 新澤西
看中國 VISION TIMES
www.kanzhongguo.com www.visiontimes.com
美東版 第1064期B版 2026年7月17日-7月23日

會計事務所經辦各項稅務 前四大資深經理
Danny Huang
Tax Director
37-12 Prince St,
Ste 10D, Flushing,
NY, 11354
Phone: (917) 563-1225
Fax: (917) 563-1241
Info@88accounting.com

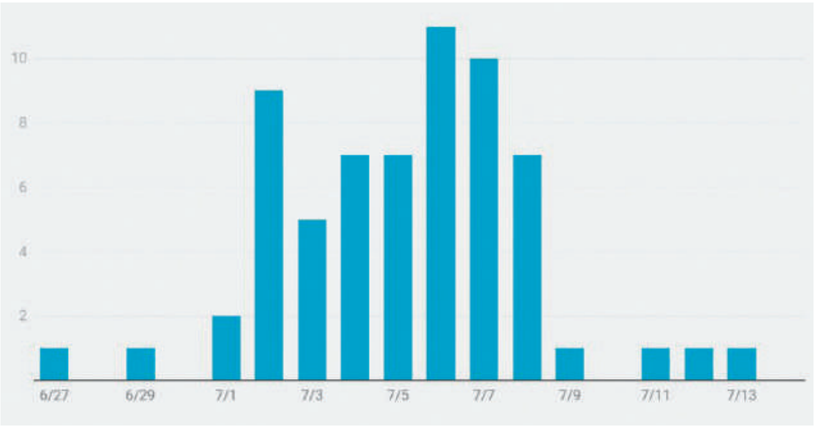
公司報稅 個人/家庭報稅 會計簿記
成立公司 審計代表 財務報告
薪資出糧 50州報稅 海外收入
申請稅號 電子報稅 地保公證
精通：溫州話 國語 粵語 英文 福州話

紐約上東區軍團菌疫情擴大

多棟大樓檢測陽性

【看中國記者田淨心綜合報導】紐約市曼哈頓上東區（Upper East Side），近期爆發的軍團菌病（Legionnaires'Disease）， 疫情持續擴大，截至7月中旬，感染病例已增加至約60例，多名患者住院治療。紐約市衛生部門正在對受影響區域內的大樓冷卻塔進行大規模檢測，並公布檢測發現軍團菌（Legionella）的相關建築名單。

市衛生部門表示，此次疫情最初於7月2日在卡內基山（Carnegie Hill）和約克維爾（Yorkville）社區發現，隨後病例數量持續增加。官方將其定義為社區聚集性疫情（community cluster），目前仍在調查最初感染來源。截至最新通報，已有約60人感染，其中49人曾住院，部分患者已經康復出院，目前沒有死亡病例報告。



曼哈頓上東區新確診的軍團菌病患者。診斷日期是指從患者身上採集到檢測結果呈陽性的樣本的日期。數據為初步數據，可能會有所更改。更新時間：7月15日晚上8點。（圖片和數據來源：紐約市衛生局網站）

31棟建築冷卻塔檢測出軍團菌

紐約市衛生局此前公布了一份初步名單，涉及31棟建築的冷卻塔檢測出軍團菌陽性結果。這些建築分布在上東區多個郵政編碼區域，包括：10075、10028和10128區域。

市衛生部門表示，這些檢測採用的是聚合酶鏈式反應（Polymerase Chain Reaction,PCR）篩查方式，可以發現軍團菌遺傳物質，但不能立即確認細菌是否存活，也不能單獨證明某一棟建築就是疫情傳播源。相關建築均被要求立即進行排水、清潔和消毒處理。在公布的建築名單中，包括位於第五大道的古根漢博物館（Solomon R.Guggenheim Museum）。市政府表示，該建築冷卻塔檢測呈陽性後已完成處理，並沒有因檢測結果關閉。

細菌首次在中央公園西側建築發現

疫情調查過程中，衛生部門首次在中央公園西側（Central Park West），一棟高檔住宅樓的熱水系統中檢測到軍團菌，這一發現並非來自冷卻塔，而是建築熱水系統。相關建築隨後進行了消毒處理。衛生部門表示，目前尚未確認該檢測結果與上東區疫情存在直接聯繫。專家指出，軍團菌通常通過含有細菌的水霧傳播，人們吸入受汙染的水霧後可能感染，並不會通過正常飲用水，或人與人之間傳播。

市府擴大檢測排查183座冷卻塔

為控制疫情，紐約市衛生局已對受影響區域內約183座冷卻塔進行檢測。此前檢測發現，多座冷卻塔存在軍團菌跡象，市政府要求相關建築立即完成消毒，並將公開檢測陽性建築信息，提高社區透明度，調動衛生部門人員進行調查和社區溝通。衛生部門提醒居民，目前受影響區域仍可以正常使用自來水、洗澡以及空調系統。市民若出現發燒、咳嗽、呼吸困難、肌肉疼痛等類似肺炎症狀，應及時就醫。

冷卻塔維護成為關注重點

軍團菌是一種可導致嚴重肺炎的細菌，通常生存在溫暖潮溼環境中。大型建築冷卻塔因循環水系統特點，若維護不當，可能成為細菌滋生環境。此次紐約疫情再次引發外界對高層建築冷卻塔監管和維護標準的關注。市衛生部門表示，將繼續追蹤檢測結果，並等待進一步實驗室分析，以確認哪些建築可能與實際感染病例相關。

目前，紐約市仍未確定此次疫情的來源，調查工作仍在持續進行。

紐約市擬推「點擊取消」新規 ： 規範自動續費服務

【看中國記者田淨心綜合報導】紐約市市長馬姆達尼（Zohran Mamdani），7月10日宣布推出一項新的消費者保護措施，擬實施全美首個市級「點擊取消」（Click-to-Cancel）規則，並同步推出限制「隱藏收費」（Junk Fees）的新規定，要求企業讓消費者取消訂閱與註冊訂閱一樣簡單，進一步規範自動續費服務，提升消費透明度，幫助紐約居民降低生活成本。

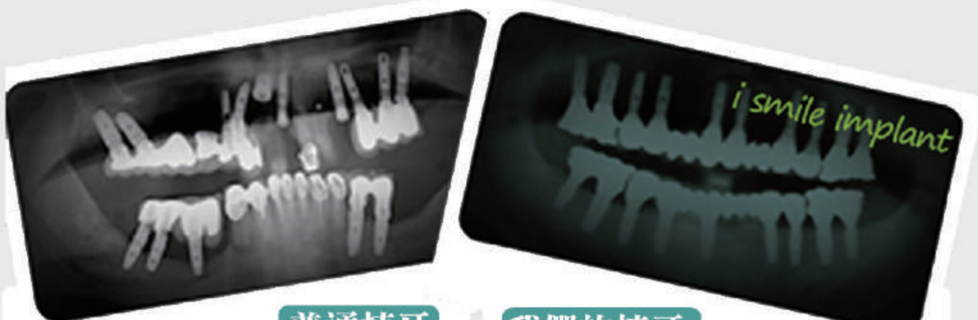
根據紐約市消費者和工人保護局（Department of Consumer and Worker Protection，DCWP） 公布的擬議規則，企業如果允許消費者在線註冊訂閱服務，也必須提供同樣便捷的在線取消方式，不得要求消費者改用電話、電子郵件、郵寄申請或親自到店辦理等更複雜的程序，也不得通過增加不必要步驟阻礙消費者退訂。新規適用於健身房會員、影音串流平臺、軟件訂閱、數字服務，以及其他採用自動續費模式的商品和服務，目的是防止企業利用繁瑣的退訂流程，使消費者在不知情，或無法順利取消的情況下持續被扣款。

馬姆達尼表示，許多消費者在試用免費或優惠服務後，希望結束訂閱，卻因為退訂程序複雜而繼續支付費用。新規定將確保消費者擁有公平、透明、便捷的取消權利，使退訂流程與訂閱流程保持一致。除規範自動續費外，紐約市還提出針對「隱藏收費」的消費者保護措施，要求企業在廣告宣傳和銷售過程中，向消費者清楚披露最終應支付的總價格，不得在結帳時再額外增加各種強制性費用。有關規定將適用於住房租賃、酒店住宿、娛樂活動，及其他商品和服務，幫助消費者在購買前準確瞭解實際支出，減少因額外收費產生的糾紛。

紐約市政府估計，新措施全面實施後，每年可為紐約消費者節省約1.625億美元，減少自動續費和隱藏收費造成的經濟損失，同時提高市場交易透明度，促進公平競爭。

（下轉D3）

一位醫生，從始至終守護你的腸胃健康
在現代醫療中，連續性與專業性同樣重要。
就像定製衣服要裁縫師從量身、裁剪、縫製，從頭到尾親自打理一樣
我們的診所堅持「一位醫生全程負責」的理念。
從初診問診、腸胃鏡檢查到報告講解，均由同一位醫生親自完成。
這一貫制流程讓醫生全面掌握患者的健康狀況，
避免因多次轉交造成的信息遺漏與判斷偏差。
這不僅提高了診斷的準確率，
更讓患者獲得連貫、安全、
值得信賴的醫療體驗。
在這裡，醫療不只是檢查與報告，
而是一份始終如一的專業承諾。
荊彤腸胃中心
Jing Gastroenterology&Hepatology
你以為只是胃痛？其實是幽門桿菌在作怪！
現代人常把胃脹、打嗝、噁心歸咎於壓力，
其實，真正的元兇可能是幽門螺旋桿菌。
亞裔族群每兩人就有一人感染，
長期未治療會導致胃炎、潰瘍，甚至胃癌。
幽門桿菌不會自行消失，必須透過藥物徹底根除。
腸鏡是早期發現關鍵
在華人中，大腸癌年輕化趨勢明顯。其中多數本可在早期發現。
因為便血、痔瘡症狀相似，許多人忽略了身體的警訊。
腸鏡檢查不僅能看見腸道情況，更能在息肉階段直接處理，
把癌變機率大幅降低。
如果您已超過45歲，或排便習慣出現變化，
現在就是最好的檢查時機。
提早檢查腸胃與肝，就是守護健康的最好起點。
荊彤腸胃科醫生簡介
畢業於世界著名的約翰霍普金斯醫學院腸胃科
德州大學安德森癌症中心博士學位
曾任紐約大學醫學院胃鏡室主任
曾任紐約大學醫學院腸胃科副教授
曾任新墨西哥州大學醫學院腸胃科副教授
136-68 Roosevelt Avenue,3F,
Flushing, NY 11354
(718)886-9819 (718)321-0183

아이스마일치과
ismile Dental Arts
紐約頂級牙科醫師/植牙專家


普通植牙
醫生水平有限導致牙根歪斜
易損壞 不適感明顯
嚴重者需重新植牙
我們的植牙
專業醫生操作
整齊牢固 美觀自信 效果持久
解決疑難案例專家
植牙手術後出現異常者；
口腔內骨質條件不良者；
對於植牙手術恐懼者等等
植牙/牙橋/牙套/根管治療
牙周病/矯正/活動假牙……
節日特價 植牙$1350/顆（包括牙冠）

Inhan Lee 植牙專家
法拉盛：211-54 45th Dr., Bayside, NY 11361 電話：718-225-7770 (中文) 每週一、二、五、六開診
曼哈頓：35 W 31st St 2nd Fl, New York, NY 10001 電話：212-594-9197(中文) 每週二、三、四、五開診
- 美國、韓國牙醫執照
- 賓州大學牙醫醫學博士
- 賓州大學植牙研究副教員
- 首爾國立大學保守牙科教授

紐約州暫停大型AI數據中心建設

【看中國記者田淨心綜合報導】隨著人工智能（AI）產業快速發展，支撐 AI 運算的超大型數據中心（Hyperscale Data Centers）建設持續升溫。紐約州州長霍楚（Kathy Hochul）7 月 14 日簽署行政命令（Executive Order），宣布紐約州將暫停審批新的超大型數據中心州級環境許可最長一年，成為美國首個實施全州範圍大型數據中心暫停令（Moratorium）的州。州政府表示，此舉旨在利用暫停期間建立更完善的監管制度，在推動 AI 創新的同時，確保電網安全、保護自然資源，並減輕居民承擔的能源成本。

2026年4月14日，加州弗農市一座33兆瓦資料中心的鳥瞰圖，該資料中心配備了閉環冷卻系統。人工智能基礎設施需求的激增，正在推動全美乃至全球資料中心的蓬勃發展。(Mario Tama/Getty Images)

暫停對象為50兆瓦以上大型數據中心

根據行政命令，此次暫停對象主要為計畫接入紐約州電網、用電規模達到或超過 50 兆瓦（MW）的超大型數據中心。這類設施通常部署數以萬計伺服器，為人工智能、大型雲計算及互聯網平臺提供算力支持，耗電量巨大，同時需要大量水資源進行冷卻。霍楚表示，人工智能正在改變社會運作方式，但大型數據中心快速擴張也帶來新的挑戰，包括電網負荷增加、土地開發、噪音汙染、水資源消耗，以及居民電費上漲等問題。州政府希望利用這一年時間，建立全美最嚴格的數據中心發展規範，為未來產業發展制定長期監管藍圖。

一年內完成環境影響評估

行政命令要求紐約州環境保護廳（Department of Environmental Conservation）暫停發放相關州級環境許可，同時協調能源及環保部門制定新的監管標準，並完成一份〈綜合環境影響聲明〉（Generic Environmental Impact Statement），評估大型數據中心對環境、能源系統及社區的整體影響。州政府同時表示，新框架將重點研究如何保護電網穩定、減少土地開發影響、降低噪音汙染、保障水資源安全，並建立更加透明的數據中心審批制度。

AI發展推動 電力需求快速攀升

近年來，AI 快速發展帶動全球大型數據中心投資熱潮。由於 AI 模型訓練和雲端運算需要大量計算資源，大型科技企業持續擴建數據中心，電力需求也隨之快速攀升。不過，美國多個州及地方政府近年陸續出現反對聲音，居民擔心大型數據中心會占用大量土地、水資源，並推高整體用電成本。紐約州此次暫停令也因此被視為全國 AI 基礎設施監管的重要政策轉折。霍楚強調，紐約並非反對 AI 產業，而是希望建立兼顧經濟發展與環境保護的發展模式，讓未來的數據中心建設能夠在明確規則下進行。

科技業反對 環保團體支持

該決定迅速引發科技產業和商業團體反對。數據中心聯盟（Data Center Coalition）認為，暫停審批可能導致數十億美元投資、就業機會及相關經濟活動流向德州（Texas）、弗吉尼亞州（Virginia）等競爭州，對紐約未來科技產業競爭力造成影響。另一方面，一些環保組織則歡迎州政府採取行動，認為大型數據中心快速擴張，可能加劇能源需求、增加化石燃料使用，並對水資源及社區環境造成長期壓力，因此應先建立更完善監管制度，再決定未來發展方向。

法案尚未簽署行政命令率先實施

值得注意的是，今年紐約州議會已通過《負責任數據中心發展法案》（Responsible Data Center Development Act），法案內容包括針對大型數據中心實施暫停審批及加強環境監管等措施，但霍楚並未直接簽署該法案，而是先以行政命令立即實施暫停措施，並表示仍將繼續研究後續立法安排。行政命令規定的暫停門檻為 50 兆瓦，高於議會法案提出的 20 兆瓦標準。此次行政命令使紐約州成為全美第一個針對大型 AI 數據中心實施全州暫停審批的州，也使紐約站上美國 AI 基礎設施發展、能源政策與環境監管討論的最前線。

未來一年內，州政府將完成新的監管框架，再決定是否恢復大型數據中心項目審批。

新澤西金內隆學區《家長權利法案》爭議升級：通知子女性別認同條款成焦點

【看中國記者田淨心綜合報導】新澤西州金內隆市（Kinnelon）學區近日圍繞一項擬議的《家長權利法 案》（Parental Bill of Rights）爆發激烈爭議。該法案旨在提升學校透明度與家長參與度，但其中要求學校在學生更改性別認同時必須通知家長的條款，在最終表決前就已引發讚譽與憤怒的雙重強烈反應。這一地方事件，也成為全美範圍內家長權利與學生隱私保護界限之爭的最新縮影。

法案具體內容與學區意圖

據金內隆學區官員在校董會議上的介紹，該擬議法案試圖將家長權利和學區慣例整合成一項更易於家庭理解的統一政策。主要內容包括：

課程透明度（家長有權瞭解子女所學內容）

學生檔案查閱權

課堂材料審查

學校與家長溝通機制

學生隱私保護相關規定

學區表示，法案目的是提高透明度，讓家長更好地參與子女教育決策。

爭議核心條款

然而，法案中關於「如果學生在學校更改性別認同，學校必須通知家長」的條款，迅速成為最大爭議點，蓋過了其他內容。支持者認為，家長應充分瞭解在校期間影響子女的重大決策。他們主張，家長擁有知情權，有權獲知學校如何應對涉及子女福祉的問題，包括性別認同等敏感事項。

反對者則指出，在處理可能因在家中披露性別認同而感到不安全的學生的敏感情況時，學校應擁有一定靈活性。一些家庭公開表示，如果該政策得以實施，他們將考慮離開金內隆學區。該條款引發了當地社區兩種意見的激烈對峙。

全美大背景：家長權利運動持續升溫

金內隆學區的辯論並非孤立事件。近幾年，美國多州圍繞家長權利、公立學校透明度和性別認同政策的爭議日益激烈。佛羅里達、弗吉尼亞、德克薩斯等州已通過或推動類似「家長權利法案」，要求學校在課程內容、醫療決策和性別相關事項上加強家長知情權。這些舉措常引發 LGBTQ 權益團體強烈抗議，認為可能對部分學生造成傷害。

與此同時，全國多地學區在課程審查、學生隱私保護和家長參與度上出現明顯兩極分化。家長團體持續呼籲提高學校透明度，而部分教育機構和權益組織，則強調需優先保護學生在敏感議題上的隱私安全。這一全國性爭論，已成為美國教育領域最受關注的議題之一，並直接影響多州教育政策走向。

金內隆學區教育委員會表示，將在該提案採取最終行動前，繼續聽取公眾意見。目前，圍繞法案的討論仍在進行，預計將對新澤西州，乃至全美類似政策的制定產生影響。

新唐人電視台 NEW TANG DYNASTY TELEVISION 大紀元 EPOCH TIMES sanofi SCAN

新唐人健康展

守護健康第一道防線——從了解皮膚開始

7月25日週六12pm-3pm
法拉盛喜來登酒店2樓宴會廳
135-20 39th Ave., Flushing, NY 11354
免費入場

演講者
丁洋 Catherine Ding MD 全方位皮膚美容中心 (City Derm NYC) 皮膚科醫生 健康肌膚：痤瘡護理與治療
Jeffrey Weinberg MD 西奈山伊坎醫學院 皮膚病學臨床教授 臨床試驗在皮膚病治療中的應用
杜濤 醫師 內科家庭醫生 營養與健康

現場免費
● Lightship：肺功能測定、呼氣一氧化氮檢測、脈搏血氧飽和度監測、一型糖尿病篩檢、AI皮膚檢測
● 紐約長老會醫院：量血壓、肥胖指數檢測、物理治療諮詢、腳科義診
● 西奈山醫院提供認知健康與健康老齡化教育
● 全方位皮膚美容中心 (City Derm NYC) 提供皮膚健康教育、互動遊戲及抽獎
● 家庭醫生義診、牙科諮詢、脊椎治療諮詢、中風篩檢
● 坤德中醫老中醫把脈問診、現場推拿；紅斑狼瘡諮詢
● 低收入福利、綠卡申請、福利房申請
● 保險諮詢和註冊服務、移民律師諮詢
好禮抽獎

NewYork-Presbyterian Queens · Flushing Hospital Medical Center · Mount Sinai · City Derm NYC · Lightship · 李健家庭醫生 · BrightRay Dental 精典牙科 · 坤德堂 · healthfirst 屬於紐約人的醫療保險 第一保健 · CAIPA · NYC Health · AAFE 亞洲人平等會 · CPC Advancing our Community · LANtern®(Lupus Asian Network) 紅斑狼瘡亞裔關懷聯盟 · 北方醫學研究基金會 Northern Medical Research Foundation · Gan Jing World · Puritang 普瑞堂 · 陈闯创律师楼 · 焯然脊醫治療坊

請捐款支持全球退黨服務中心
捐贈我們

天滅中共洪勢到，
四億國人已先行。
退黨團隊破毒誓，
走向未來大光明。

已有四億多中華兒女聲明退出中共黨團隊，解除了「把生命獻給黨」的毒誓，為自己選擇了美好的未來。

支持中國人爭取自由
攜手共創美好未來
全球退黨服務中心
Global Tuidang Center
40-48 Main Street #201
Flushing, NY, USA 11354
Tuidang.org
718-8889552

天要滅中共 退黨保平安 可自己在 Tuidang.org 聲明退出，真名化名均有效。 ▶網站捐款可匿名和免手續費

曼哈頓「無畏號」博物館附近 開發新樓綜合區

【看中國紐約訊】紐約州長霍楚（Kathy Hochul），於7月15日公布了位於曼哈頓「地獄廚房」（Hell's Kitchen）街區的西45街621號地塊的重建方案。該地塊歸州政府所有，目前作為「無畏號」博物館（Intrepid Museum）的地面停車場使用。

這一方案由高譚集團（Gotham Organization）、費舍爾兄弟（Fis-her Brothers） 和 MURAL 房地產集團（MURAL Real Estate Group）組成的開發團隊提出，旨在將這塊位於曼哈頓遠西側（far West Side）的最大未開發地塊之一，改造成包含1127套新住宅的綜合項目。

同時，該方案還將擴建「無畏號」博物館的公共園區，並且通過新增面向民眾開放的公共空間，提升這一街區現有的濱水資源特質。

此開發項目將建於第十二大道東側街區的一處地塊上（位於西45街與西46街之間）。目前作為停車場，在「無畏號」博物館（Intrepid Museum）正對面，且距哈德遜河公園（Hudson River Park）僅幾步之遙；地塊面積約為5萬584平方英尺。

提案規劃建設兩座相連的塔樓，共提供1127套住宅，旨在滿足各類紐約市民的居住需求。

其中338套（占總戶數的30%）為保障性住房，面向收入水平在「地區收入中位數」40%至130%之間的個人及家庭。

此外，該項目還包含相當比例的中等收入住房，適合教師、護士及急救人員等群體，並設有包含收入受限產權單位在內的可售公寓。

開發項目還將提供新的社區零售空間，以及為「無畏號」博物館（Intrepid Museum）配套的替代停車設施。

項目將分階段實施，以確保博物館的停車服務在整個施工期間不受中斷。

除了住宅功能外，還將通過新建的「無畏號廣場」（Intrepid Concourse）向東跨越西側高速公路（West Side Highway），從而拓展「無畏號博物館」（Intrepid Museum）的公共服務範圍。

效果圖（governor.ny.gov）

這一占地約2萬2000平方英尺的社區設施，將包含：新的遊客中心、STEM教育中心及咖啡廳。

此外，項目還規劃了「無畏號公園」（Intrepid Park），未來將是一個占地約9800平方英尺的公共開放空間，與博物館的空中連廊相連，不僅為居民和遊客提供了可舉辦各類活動及項目的景觀空間，而且還能讓人在此飽覽哈德遜河的美景。

紐約市啟動學前特殊教育的大規模擴展計畫

【看中國紐約訊】紐約市長馬姆達尼（Zohran Mamdani）與紐約市公立學校（NYCPS）總監卡馬爾·塞繆爾斯（Kamar Samuels），於7月14日宣布大幅擴展學前特殊教育項目，首次將該市享譽全國的Nest、Horizon、AIMS、Path和ACES項目引入學前班（Pre-K）課堂。

這項擴容計畫將從今年秋季起，在全市五大行政區的14個學區提供這些專業項目，使殘障幼兒能夠在自己的社區內獲得高質量的教學服務。除增加課堂名額，還強化相關體系，幫兒童更早獲得服務，並在特殊教育過程中為家庭提供支持。

紐約市公立學校系統將增聘數百名新員工，旨在縮短評估等待時間，增加雙語評估選項，並協助家庭瞭解及辦理「個別化教育計畫」（IEP）相關事宜。此次投入包括：在新增設的10個學前教育區域評估中心（PRAC）配備35名專業人員，涵蓋心理學家、社會工作者、言語評估員，以及職業治療師。

（紐約市長新聞辦公室）

繼試點項目取得成功之後，特殊教育巡迴教師（SEIT）項目將進一步擴展：特殊教育教師將被派駐到普通學前教育班級，協助更多持有「個別化教育計畫」的幼兒與同齡夥伴共同學習。此外，新增的29名治療師和專業人員將加強對參加社區「3-K」及學前班（Pre-K）項目的兒童所提供的服務。學生將被安排到以下學區內新的項目地點：

第2學區：PS 042 Benjamin Altman；第5學區：PS 133 Fred R.Moore；第6學區：PS 005 Ellen Lurie；第7學區：Academy of Exploratory Arts；第9學區：PS 028 Mount Hope、P.S.058、P.S.070 Max Schoenfeld、P.S.063X Author's Academy和Lucero；第10學區：P.S.310 Marble Hill、PS 023 The New Children's School、Rose Hill學前班中心；第11學區：布朗克斯P.S.068、Seton Falls P.S.111、Throop P.S.121；第12學區：West Farms P.S.006、Samara；第14學區：P.S.147 Isaac Remsen；第15學區：P.S.015 Patrick Daly、P.S.024、P.S.958公立小學；第20學區：D20學前班中心；第21學區：P.S.212 Lady Deborah Moody；第30學區：P.S.152 Gwendoline N.Alleyne、P.S.171 Peter G.Van Alst；第31學區：P.S.054 Charles W.Leng。

2026年夏季免費游泳課程

【看中國紐約訊】紐約市18個戶外游泳池的免費夏季「學游泳」課程現已開放報名。

今年該課程在2025年的10個點位上增加了8個點位。這些課程今夏將提供超過1萬6000個名額。

紐約市公園管理局（NYC Parks）提供的免費游泳教學項目，每年幫助約1萬9000名18個月至17歲的青少年學習游泳，這不僅為家庭節省了數百美元的課程費用，還培養了他們受用終身的水上安全技能。2025年夏天，近6000名兒童及帶著幼兒的家長，參加了在戶外泳池舉辦的課程。

今年秋季、冬季和春季都提供游泳學習課程。夏季課程將於8月28日結束。

今夏的游泳課將開設在：布魯克林的Kosciusko、McCarren、Sunset、Bushwick和Betsy Head游泳池、布朗克斯的Van Cortlandt、Crotona和Claremont游泳池、曼哈頓的Asser Levy、Gottesman、Hamilton Fish、Jackie Robinson和John Jay游泳池、皇后區的Astoria、Fisher和Liberty游泳池，以及史丹頓島的Faber和Lyons游泳池。

夏季課程註冊網站：nycgovparks.org/events/learn-to-swim。

註冊通過免費且安全的在線抽籤系統進行。未中籤的申請人將被列入候補名單。參與者請注意以下事項：

* 每人僅限報一個班級；重複報名不會增加您被選中的機率。

* 若家庭中不止一名兒童想參加游泳課，須分別提交報名申請。

* 若被選中，該名額不得轉讓給他人（包括：家庭成員）。

如須瞭解更多關於游泳項目的信息，可參看網站：nyc.gov/parks/aquatics。

著名中醫大師倪海廈弟子—黃婷醫師主理

Angel Alliance
PT & Acupuncture

無痛生活之旅從這裡開始

診所提供多種服務

物理治療、針灸、中草藥、拔罐、推拿、芬芳療法、
微針美容、生物電療法、泥療膏熱敷、善於治療各類痛症、
婦科、備孕、IVF備孕、不孕不育等。

我們接受大部分醫療保險。如果患者的保險不涵蓋針灸和物理治療服務，
我們也提供經濟實惠的支付套餐。

CareFirst OXFORD UnitedHealthcare MOLINA HEALTHCARE Medicare
AARP aetna Cigna Anthem

皇后區、曼哈頓、長島均有診所

諮詢電話 (347) 882-5284

Wongs Acupuncture

黃婷醫師

執業針灸師和物理治療師
精通傳統中醫和現代物理治療技術，
提供全面的護理，解決各種健康問題。

整齊牙科 가지런이 치과
PRIME SMILE DENTAL 718-460-9441

親水性植牙適合糖尿病、骨質疏鬆患者的植牙

具備德國、瑞典產植牙，針對不同病人提供多種選擇

◆ 3D數位導航植牙
- 準確度高
3D電腦掃描，
精確判讀患者口內的3D立體影像
- 安全性強
醫師可以預知體質缺損修補方案，
以保障患者的健康與安全
- 傷口小、流血少、速度快
特別推薦老年人及高血糖、高血壓
患者，手術切口極小、術後恢復快
- CAD/CAM設備
最新口腔掃描技術，精密微創植牙
- 手術時間短、疼痛感低
回訪次數減少，最適合忙碌上班族

◆ 美容牙科
瓷牙貼片、激光美白、zoom美白

◆ 牙齒整型/矯正
牙齒矯正、舌側矯正、透明矯正、快速矯正

◆ 交通事故特殊治療
接受汽車保險賠償

◆ 當天植牙
從拔牙到植牙,一天完成，療程短，美觀舒適

氧化鋯植牙/數位導航植牙/當天植牙

速度快、無痛、無切開

2014年~2018年名列美國最好牙醫

母親節/父親節 特價
植牙：植2+送1（親友可共享） 活動假牙：40%OFF
滿口植牙：$28,800 牙齦治療：40%OFF
檢查/拍照（X-ray）$20
（6/30/26截止）

地址：38-34 Parsons Blvd #1A, Flushing, NY 11354 星期一至星期五開診 提供中文服務 接受各類保險 有停車位

新澤西分部 地址：321 Broad Ave., Building F#5, Ridgefield, NJ 07657 星期二、四、六開診 電話：201-313-2277 傳真：201-496-6124

神韻作品

神韻的線上影音平台

舞蹈 · 音樂會 · 歌劇
大師課 · 短視頻 · 幕後花絮

ShenYunZuoPin.com

意外傷害利普捷律師樓

精辦各種意外傷害理賠：

車禍、滑倒、建築工地受傷、意外受傷、行人撞倒、樓宇電梯、
巴士地鐵受傷、鋁鉛石棉中毒、兒童出生傷殘、火災爆炸、藥物受傷、
癌症誤診等各種誤醫誤診、因公路設計缺陷意外受傷。

我們精通國語、粵語，福州、臺山，上海、四邑各種方言

華語專線：917-818-8038 馮緣
法拉盛：39-15 Main St 401A Flushing NY 11354
布魯克林:823 56th St 6Fl,Brooklyn,NY 11220（近八大道）
總部：40 Fulton Street,24FL,NY 10038

紐約准宇商務公司

我們專注處理各類交通罰單：超速 闖紅燈 手機駕駛 各類行駛違規
專業應對，爭取：降低罰款 減少或避免扣分

無需你親自出庭，省時省心

免費諮詢中文專線 718-751-5002

專業處理：交通罰單、民事、刑事法庭翻譯、移民表格填寫、
申請及查詢、各種合約租約、三級認證、及商業諮詢。

法拉盛：39-15 Main St 401A,Flushing,NY 11354
布魯克林：823 56th St 6Fl,Brooklyn,NY 11220（近八大道）

Condo公寓出售

售價：$488,999

NORTH EAST QUEENS
MANAGEMENT

地址：202-06 Rocky Hill Road C1, Bayside, NY 11361

房源亮点
- 一楼，木地板，约 684 平方英尺
- 室内布局高效实用，采光好
- 包含：卧室｜客厅｜厨房｜卫生间
- 1950 年建成，保养良好

大楼配套
- 共用花园空间
- 公共洗衣房

黄金学区 纽约市26学区
- 小学：P.S. 162 John Golden
- 中学：M.S. 158 Marie Curie
- 高中：Francis Lewis High School

交通便利
- 近 Q31 / Q27 /Q76 公车
- 近长岛火车站 LIRR Bell Blvd 站
- 近高速公路 Long Island Expressway, I-295

生活机能完善
- 近超市 H-Mart
- 近餐厅
- 安静住宅区，路边停车位充足

费用优势
- 月管理费仅$435
- 包含：暖气｜煮食瓦斯｜水费
- 年房产税 $3,321

皇后地產：(415) 489-8725（中文）

看文化
文史 博談 命理 健康 美食
看中國 VISION TIMES
www.kanzhongguo.com www.visiontimes.com
美東版 第1064期C版 2026年7月17日～7月23日

暮春有嘉樹｜我親見的神跡

文｜宋紫鳳

青史盛德，余好讀之，以為故國之神遊，而鮮少談奇與論怪。以冀有鑑於繼往，而收穫於今時，更助益於將來。

INACIO PIRES/ADOBE STOCK

暮春時節，園中有一棵嘉樹，遮擋陽光，帶來陰涼。

所以整日爬梳遙遠、浩繁、細碎的史料，雖是一門冷淡生涯，卻必有一番叫人「回也不改其樂」的道理，或有所遇而不可求；或有所得而不可說；或如莊生夢蝶，在某一次時空交錯中有所啟發、有所印證。而近來卻有一樁奇遇，又不同於此前之種種，說來頗類談奇說怪，但因係親身經歷，故而說之。

近日因寫寇準故事，再讀宋真宗史料。關於宋真宗「東封西祀」這一段，此前在【兩宋風華】中寫過一次，這次在【青史長歌】中又舊話重提，主要還是反覆申述，要秉執中正、要站在歷史中去看歷史，才能真正理解歷史。而這一段歷史常為今人所不能理解之處，則在於宋真宗大搞祭祀活動，封泰山、祀汾陰、祭老子等等。說起來，在尊道崇德的帝王時代，這種事除了花錢太多，也並無更多可指謫之處。而宋真宗「東封西祀」所以成為公案，主要因他每以「天書降世」為說，玄乎其玄，於是引來質疑：「天何言哉？豈有書也！」更有後人評為「一國君臣病如狂」，就此蓋棺。

示意圖：HELLO ASHLEY/ADOBE STOCK

宋真宗在老檜樹前，歎異久之，並賜名為「御愛」。

然而，說起這些，我最感慨處卻不在天書，而在今世學者對「天書」之批評，常常走到更遠，不只否定天書，凡肉眼不能親見的、科學不能作解的，通通扣上怪力亂神的帽子，一併否定。很多觀點是很極端，或者非此即彼、或者以偏概全，並且顯然已經成為一種思維模式，被不斷復刻，於是在這一思維模式催生出的有類大字報式的口誅筆伐之下，五千年神傳文明之根源，以及由此構建起的道德運化之體系，都被否定掉了……說到此，又要扯遠，還是收筆，說回天書之事。想來，天書未辨真偽，而神異未必全無，如此而已。

不過想說的是，不久後，一日翻閱書時，掠過幾行字，讓人眼前一亮，講的正是與宋真宗去亳州太清宮祭老子相關的一段神跡。當時太清宮前殿尚在營造中，有一棵老檜樹，向南一枝妨礙殿簷，於是眾人商量要把南枝砍掉。結果一夕雷電風雨，第二天巨枝竟已自轉向北。宋真宗駕臨太清宮時，在老檜樹前，歎異久之，又愛其茂盛，遂賜名「御愛」，傳為佳話。宋人石曼卿、林子山等都曾寫詩記之。

這真是一種不期而遇的欣喜，才剛整理過相關的史料，就又讀到了相關的故事，而這樣的「巧合」於我而言，又似乎是冥冥中印證著此前的想法——天書縱有作偽，而神跡未必全無。

不過，事情還沒有完結，更「巧」的還在後面。幾天後的一個中午，我到院子裡晾衣服。此季陽光甚烈，那日卻忽覺陰涼。再一抬頭，見頭頂上方枝繁葉茂、果實累累。再看，原來是一米外的檸檬樹，向東一枝已轉而向南，目測大至轉了 30 度到 45 度，正好蓋在我頭頂上方。這一枝雖不能像「御愛檜」那樣稱為「巨枝」，但的確是這棵樹上最粗壯的一枝。於是我也如宋真宗之見老檜，於樹下歎異久之。又想起此前整理的史料，不由感慨——天書縱有作偽，而神異確然有之！而我今日之見，又與宋真宗不同，倒更像是百千年來無數個有著花樹精靈的故事中，總有一個呆頭呆腦的書生埋首書卷，不知哪天感動了某位花君樹神，化形而來，神光一現，點亮了一段夜雨燈深的歲月。

想來這天地間有太多的玄妙是你我不能說清的，萬物有靈，信哉是矣！而木訥的我，從不知此暮春時節，園中竟有這樣一棵嘉樹。現在每次去晾衣服，都會多駐留片刻，立於樹下，望望清蔭如蓋——想來，在這樣世道大衰的時候、在 AI 外星技術全面衝擊人類的時候，也唯有保守住靈性的一面，而與天地神聖相通，才是人類唯一的出路吧！

龍龜：THITIYA/ADOBE STOCK

知人善任才是大智慧

文｜小光

曹操的兒子有史記載的共有二十五個。對於自己的這麼多兒子，曹操的態度是：孩子小時候都一樣疼愛，長大了看才能，誰有才能就重用誰（見〈諸子令〉）。這並不只是說說而已，曹操的確是這麼做的。

曹沖

曹沖是歷史上著名的神童，「曹沖秤象」的故事，至今還在流傳。曹沖不僅聰明，心地也十分仁善。據說有一次，看守倉庫的小吏發現，倉庫中曹操的馬鞍被老鼠咬壞了，十分害怕，按照刑律，可能會被處死。曹沖知道了以後，對他說：「你等過幾天再去說吧！到時候就沒事了。」然後曹沖用刀子將自己的衣服割破，模擬成老鼠咬壞的形狀，去見曹操時，故意露出一副愁眉苦臉的樣子。

曹操問他怎麼了，他回答：「大家都說被老鼠咬壞衣服，就會有不好的事情發生，現在我的衣服被老鼠咬壞了，所以擔心呢！」曹操安慰他：「這是胡說，別為這個擔心了。」

過了沒多久，那個看倉庫的小吏就來報告，說丞相的馬鞍被老鼠咬壞了。曹操也沒生氣，笑笑說：「沖兒的衣服放在身邊還被老鼠咬了，何況是掛在柱子上的馬鞍呢！」小吏因而免受懲罰。

而像這樣被曹沖解救的僕傭、士兵，前後不下數十人。所以，儘管小小年紀，曹沖不但得到曹操的寵愛，也得到曹操手下的敬愛。曹操多次在公眾場合表露對曹沖的喜愛，以及打算把大位傳給曹沖的意思。

可惜，不知是否應了「天妒英才」那句話，曹沖十三歲就生病死了。

曹植

曹植是曹操的第三個兒子，號稱「建安之傑」，是建安時期最負盛名的作家。從小就愛好文學，十多歲已誦讀詩、論及辭賦數十萬言，並能「言出為論，下筆成章」。至於後來他「七步成詩」的典故，大家更是耳熟能詳。

曹植因為文章寫得棒，而且在其他方面也顯露出過人的才華，在眾兄弟之間十分突出，讓曹操十分喜愛，也不止一次動過讓他繼位的念頭。

但是或許正因為曹植的文人氣質過重，免不了有點名士的放浪不羈，史書上描述他「行為放任，屢犯法禁」、「任性而行，不自彫勵，飲酒不節」，這些放在一位藝術家、一位作家身上，只是小節，但肯定不適合一位領導者。所以曹操最終還是放棄了他。

曹丕

因為有逼迫漢獻帝劉協禪讓帝位，以及逼自己的親弟弟曹植「七步成詩」一事，在世人眼裡，曹丕一直被看成是刻薄殘忍之人。

關於曹丕，陳壽《三國志》這樣記載：「文帝天資文藻，下筆成章，博聞強識，才藝兼該；若加之以曠達之度，邁志存之道，克廣德之心，則古之賢王，何遠之有哉！」曹丕自幼好文學，於詩、賦、文學批評，皆有成就，與其父曹操、弟曹植，並稱「三曹」，只是被文學上造詣更勝一籌的曹植的光芒掩蓋了。

在治理國家方面，對外，他曾三次親自統軍伐吳，不過都無功而返。從這點上來說，曹丕的軍事才能比父親曹操差了許多。

對內，曹丕對原來的制度進行了改革，設立了中書省，官員改由士人擔任，原由尚書郎擔任的詔令文書起草之責，轉由中書省官員擔任，機要之權漸移於中書省。定令婦人不得預政，群臣不得奏事太后，后族之家不得當輔政之任。他又建立並推行九品中正制，把用人權從名士手中收歸朝廷。通過這一系列措施，進一步鞏固了魏國統治。

公元 224 年，曹丕恢復太學，設立春秋穀梁博士。曹丕以「副君之重」主持文壇，他的文學理論，在中國文學史上占有非常重要的地位。

曹丕說：「蓋文章，經國之大業，不朽之盛事。」把文學作為一個「專業」提了出來，認為文學雖然可以為政治服務，但絕非政治的附庸，「古之作者，寄身於翰墨，見意於篇籍，不假良史之辭，不托飛馳之勢，而聲名自傳於後」，正是曹丕肯定了文章也可以「經國」、可以「不朽」。他把文人從皓首窮經的桎梏中解脫了出來，因而造就了建安文學的盛況。

曹丕或許不是一位好兄長，但是從治理國家上來說，曹操是選對人的。

公有領域

臺北故宮博物院

1 曹丕或許不是一位好兄長，但是曹操選擇他治理國家是正確的。

2 曹植文章寫得棒，但因行為放浪不羈，曹操沒有選擇他繼承王位。

照護者專訪系列

聽不懂那場會議 她決定自己創辦機構

Open Doors Educational Advocates：家長的直覺不會錯

【看中國記者Sarah Shao採訪報導】「照護者心聲系列」訪談專題，分享真實的家庭故事——這些家庭正在照顧有特殊需求的親人，希望為讀者提供一個交流、理解與支持的空間。本系列由「無限之心倡議」（Infinite Heart Initiative）的溫蒂·哈維爾（Wendy Javier）主導策劃，透過真實的聲音，提醒每一個家庭——你們並不孤單。

OPEN DOORS EDUCATIONAL ADVOCATES 提供

▲ Open Doors Educational Advocates的帕特里夏·舒佩（Patricia Schuppe，右）與特里莎·佛格利亞 - 愛德華茲（Triesha Foglia-Edwards，左），在戶外活動攤位上向家庭分享特殊教育相關資源。

◥ 數學課堂上，孩子們一同站立，臉上帶著笑容、專注投入，展現出一個歡樂而溫馨的學習環境。

▶ 教室裡，幾名孩子開心地圍繞在老師身邊，彼此投入、相視而笑，展現出溫暖的學習氛圍。

當孩子有特殊需求時，家長常常會突然發現自己置身於一個陌生的世界——IEP（個別化教育計畫）、504 計畫、各種評估、學校會議，以及讓人摸不著頭緒的法規。對許多家庭來說，這個過程往往令人困惑，甚至不知所措。

這正是 Open Doors Educational Advocates 存在的意義。

這家總部位於哈德遜河谷地區的機構，由帕特里夏·舒佩與特里莎·佛格利亞 - 愛德華茲在約 14 年前共同創辦，協助家庭瞭解自己在教育上的權益，為學校會議做好準備，並與學區攜手合作，確保孩子獲得所需的服務。

舒佩說：「我們真心希望能幫助家庭更順利地瞭解這整套系統。很多家庭其實並不真正理解這個流程，也不清楚整個運作方式。」

舒佩從事特殊教育教學已超過 30 年，佛格利亞 - 愛德華茲則是先從學校心理師做起，後來成為特殊教育行政主管。兩人如今共同帶領一支經驗豐富的倡導團隊，協助家庭走過紐約州往往相當複雜的特殊教育系統。

Open Doors 的構想，源自兩人多年來在學前特殊教育領域的合作經驗。在參與 CPSE（學前特殊教育委員會）會議的過程中，舒佩與佛格利亞 - 愛德華茲發現，自己經常在協助朋友和親友理解評估結果、IEP，以及從早期療育過渡到學前特殊教育服務的整個流程。

「我們常常在為很多朋友提供諮詢，給予大量的支持與建議。」舒佩回憶道：「我們心想：『這會不會是一件很值得去做的事？』」

她們的初衷，從來不是要在家長與學校之間製造對立。

「我們希望幫助家庭與學區之間搭起一座橋梁，真正理解整個流程。」舒佩解釋道：「一旦孩子有了 IEP，家庭就需要瞭解這代表甚麼意義，以及孩子在法律上有權獲得哪些服務。」

Open Doors 並不採取對抗性的做法，而是同時與家庭和學區合作，協助確保孩子獲得適切的教育支持。

舒佩對倡導工作的投入，有著非常個人的原因。除了長年擔任特殊教育教師之外，她自己也是有一位身心障礙孩子的家長。

她分享道：「我有一個身心障礙的兒子。即使有這樣的專業背景，我在會議上依然感到很茫然。我記得自己當時心想：『你們在說甚麼？我完全聽不懂。』」

這段經歷，塑造了她如今對待每一個家庭時所抱持的同理心。

她說：「正因為我們也曾坐在會議桌的那一端，我們才能真正理解家長的心情。你不完全理解正在發生甚麼，這沒關係。我們會幫助你弄懂整個流程，讓你不再害怕、不知所措或焦慮。」

她想傳達給家長最重要的一個信息，是每一位家長在 IEP 會議上，都是平等的一員。

「我們最希望家長明白的一件事，就是他們在整個過程中，是團隊中平等的一員。」舒佩說：「他們的意見，和所有教育工作者、行政人員、治療師的意見同樣重要。畢竟，沒有人比家長更瞭解自己的孩子。」

Open Doors 的服務對象，涵蓋從出生到 21 歲的孩子，協助家庭審閱 IEP、理解評估結果、建議合適的服務、出席 CSE（特殊教育委員會）會議，並帶領家庭走過紐約州的特殊教育流程。

許多家庭之所以尋求協助，是因為他們認為孩子並未獲得所需的支持，或是不確定該如何往下一步走。團隊不會與學區製造對立，而是會先仔細審閱每個孩子的紀錄，再協助家長擬定清楚的計畫。

「我們會審閱家庭提供給我們的所有資料。」舒佩說：「然後告訴家長接下來該怎麼做，讓他們心裡有一個明確的計畫。」

不過，這個機構最終的目標遠不只是解決單一個案的問題。

「說實話，我們很大一部分的目標，其實是希望有一天『不再被需要』。」舒佩笑著說：「我們希望家長最終能成為自己孩子的倡導者，清楚瞭解孩子在法律上有權獲得哪些服務。」

其中一個令人印象深刻的成功案例，是一名學生原本的學區希望將她從 504 計畫改為 IEP。在 Open Doors 協助這名學生與家長表達他們的疑慮後，學區同意繼續維持 504 計畫。這名學生後來順利從大學畢業，如今也已成功就業。

對舒佩來說，這段經歷突顯了傾聽家庭心聲、並理解每個孩子都有其獨特需求的重要性。

「如果你覺得有些地方不太對勁，身為家長，你有那種直覺，就請相信它。」她說：「多提問。如果你覺得自己的聲音沒有被聽見，就去尋求倡導專家的協助。」

她也鼓勵家長永遠不要放棄希望。「持續支持並愛你的孩子。」舒佩說：「做你認為對孩子最好的事，堅持下去，不要放棄，並且要知道，這裡有一群人，願意幫助你。」

對於正走在特殊教育這條路上的家庭來說，Open Doors 希望提供的，不只是指引，更是讓家長有信心，成為孩子最堅定的倡導者。

趙紫陽接受 NBC 訪問酒後吐真言

文 | 禾子

美國 NBC 電視臺最近公布一段視頻，內容是 1987 年趙紫陽接受電臺專訪，過程中一邊喝啤酒一邊答覆問題，神態輕鬆。趙直說他並不想當總書記，其坦率程度令人驚訝，在中共領導人中可說是絕無僅有。

XINHUA/AFP VIA GETTY IMAGES

▲1989年5月19日，趙紫陽親赴天安門現場和學生對話。

1987 年 9 月 27 日，美國 NBC《Meet the Press》節目，由著名記者 Tom Brokaw 獨家專訪時任國務院總理、代理中共中央總書記趙紫陽。據稱，這是趙紫陽一生中唯一一次接受西方主流媒體的長時段專訪。

在採訪過程中，趙一邊飲用啤酒，一邊以較為輕鬆、很少官腔的方式回答問題。據記者描述，後半段趙喝了大約 2 升啤酒，面頰稍紅略顯微醺，神態狀態明顯比常規政治場合更為放鬆，因此被網友稱為「酒後吐真言」。

該訪問過後兩年，發生了「六四」事件。之後中共情勢處於高度敏感狀態，視頻在中國大陸完全被封禁，完整版本更無從查詢。直到 2026 年 5 月，NBC 從檔案中整理，並正式公開上傳完整版（約 28 分鐘），才使其重新進入公眾視野，並迅速在海外及社交平臺傳播。

一、政治與經濟表態：「改革」是唯一出路

在採訪中，最系統、最核心的部分集中在 1987 年的趙紫陽，對中國改革方向的闡述：

1、面對記者關於即將召開的中共十三大，以及在「反對資產階級自由化」背景下改革是否會收緊的問題，趙紫陽明確表示，十三大的主題「就是改革」。他解釋說，這次黨代會不僅是對過去九年（即十一屆三中全會以來）改革實踐的系統總結，也將為下一階段的發展提出更清晰的方向，尤其是在經濟體制改革、與政治體制改革兩個層面。

ROB BOGAERTS / ANEFO/ WIKI/ CC0

◀1989年，總書記趙紫陽主張與學生對話緩和。

在節奏判斷上，趙紫陽給出的態度十分明確：改革不會收縮，只會加快。改革的步伐肯定會比現在更快，而絕不會放慢。

他說，過去幾年的改革已經「讓人民獲得實際利益」，包括：收入改善、市場活躍、生活條件提升等，因此在社會層面形成了較為廣泛的支持基礎。在他看來，這種「獲得感」本身就是改革能夠持續推進的政治與社會基礎。

進一步，趙說中國的發展「只有靠改革，別無他路」。這句話彷彿是在回應中共內部關於是否「收一收」的爭論。他同時提出，如果不能繼續前進、不能實現較快發展，中國在國際體系中將難以獲得應有地位。

趙紫陽還說，必須繼續沿著十一屆三中全會以來確立的基本路線推進，也就是以經濟建設為中心、堅持對外開放。他特別提出要同時排除來自兩個方向的干擾：

一是「左」的保守僵化，即回到高度計畫與封閉狀態；二是「右」的偏離「社會主義」方向，即脫離既有制度框架。

在這種雙重界定下，他提出要「在社會主義框架內」發展商品經濟。整體來看，這一段話體現出典型的 80 年代「改革派」邏輯：不改變制度性質，而在既有制度內部進行結構性調整與效率優化。

2、在政治體制方面，趙紫陽並未迴避，而是明確將其與經濟改革並列，認為兩者需要「配套推進」。這一表述本身就具有一定突破性，因為它意味著政治結構的調整被視為改革整體的一部分。

他還具體說，要「改善黨的領導方式，推動社會主義民主政治建設」。今天看來，所謂「改善領導方式」，在當時語境中通常指向減少過度集中的行政干預、理順黨政關係、提高決策程序化與制度化程度等內容；而他所謂的「社會主義民主政治建設」，則更多強調在現有體制內擴大參與、規範權力運作、提升治理效率。

不過，在提出這些改革方向的同時，趙紫陽也反映出一種典型的「體制內改革」思路明確劃定邊界，即「必須堅持共產黨領導和社會主義制度」。畢竟他只是共產黨高級幹部中被推舉出來的代表而已，並沒有說一不二的政治實力，故無法跳脫「由黨領政」的框架，更遑論更高的「民有、民治、民享」的理想國家境界。

總之從談話整體邏輯看，趙紫陽的的態度可以概括為：政治改革是必要的，但必須服務於經濟發展與體制穩定。這種「漸進式、有限度」的政治改革觀，也與後來十三大報告中的相關表述形成呼應。然而他希望的「漸進」卻迅速滋生了貪腐，馬上在兩年後的「六四屠殺」中證實了是一條走不通的道路。

3、在國際關係問題上，趙紫陽的表態，關於中美關係，他承認兩國自建交以來已有明顯進展，但說，最大障礙仍然是臺灣問題，特別是美國的《與臺灣關係法》。

在中蘇關係方面，趙紫陽認為兩國關係確實出現了一定程度的緩和，尤其是在經濟、貿易和文化交流層面有所恢復，但在政治層面仍然停滯，缺乏實質性突破。

談話還涉及軍售及伊朗問題，趙紫陽否認中共存在官方向伊朗出售導彈等武器的政策。同時，承認國際軍火市場本身較為複雜，但說中方不會採取可能加劇中東地區緊張局勢的行為。後來中共仍大力支持伊朗發展核武，這顯然跟他的說法不一致。

整體來看，趙在採訪中的政治與經濟表態，體現出鮮明的改革派特徵：強調發展優先、改革優先，同時在意識形態與制度框架內尋求調整空間。

二、個人表達與生活細節 罕見的「去官腔」時刻

當年採訪中更引人關注的，是趙紫陽展現出的個人狀態與表達方式。

首先是最具震撼性的片段。當被問及是否希望擔任中共中央總書記時，他直接笑笑地回答：「我不想做總書記。」並進一步解釋，自己認為更適合從事經濟工作，而不是承擔黨務最高職位，總書記責任太重，不適合自己。

這一表態在當時政治環境下可以說極為罕見。中共高層領導人幾乎從不在公開場合表達對最高權力職位的個人意願，更不用說是在西方媒體鏡頭前如此直接地表達偏好。

其次是整體風格上的差異。趙紫陽在採訪中身著西裝，與記者對坐交談，邊喝青島啤酒邊回答問題。據稱飲用了約兩瓶，接近兩升，後半段語氣明顯更為放鬆，減少了傳統官式表達，顯得更自然、直接。

趙紫陽還談及一些個人與家庭情況，例如妻子已退休且身體不佳，自己有五個孩子（四男一女），都已工作或學習。這些內容使其形象更具生活化色彩。

此外，趙紫陽還說不反對穿西裝，認為這是正常現象；在計畫生育問題上，則說這是國家基本政策，需要控制人口增長。

今天從視頻來看，這一部分呈現出一個與公眾印象中「程序化領導人」明顯不同的趙紫陽，他的表達更直接，姿態更放鬆，也更接近一個具體的人，而非抽象的政治角色。

三、訪談內容真實 惟歷史朝反方向走

這次採訪之所以在數十年後仍然引發強烈關注，關鍵在於它同時具備「真實感」與「歷史反諷」。

從表達層面看，這是一種極為罕見的真實流露。在高度規範化的政治表達體系中，趙紫陽以相對隨意甚至略帶酒意的狀態，公開表達個人判斷與偏好，打破了既有的敘述方式。數度「去官腔」的瞬間，使觀眾看到一個非常不一樣的中共領導人。

當然了，「真實」的同時也具有代價。「我不想做總書記」的表態，在後來被黨內保守派作為批評其立場的重要依據之一，被解讀為缺乏政治擔當或偏離主流邏輯。在「六四」政治風波之後，這類言論或許被斷章取義賦予「負面意義」，也成為其被邊緣化敘事的一部分。

其實，1987 年 NBC 的採訪影像，構成了 80 年代「改革」窗口期的一個縮影。趙紫陽所表達的，是一種以經濟改革為核心、輔以政治體制調整、並尋求融入國際體系的發展路徑。這一路徑在當時具有現實推動力，朝向相對好的方向，只可惜最終並未能延續。

美國獨立的第一推手——約翰·亞當斯

文｜韓雨薇

約翰·亞當斯是美利堅合眾國的第二任總統及第一任副總統。他強烈的獨立精神、尊重法律的態度，以及對個人自由的承諾，深刻地影響美國建國的核心理念。

約翰·亞當斯（John Adams，公元 1735～1826 年）是〈獨立宣言〉的簽署者和美國開國元勳之一，同華盛頓、杰斐遜和佛蘭克林齊名，有「美國獨立的巨人」之美譽。在美國《大西洋月刊》於 2006 年底發表的「影響美國歷史的 100 位人物」排行榜中，他被評選為第25名。

美國獨立 關鍵推手

在美國獨立革命的系列事件中，約翰·亞當斯扮演了不可或缺的關鍵推手角色。在反英運動中，他撰寫文章，抨擊英國當局的政策，宣傳自由民主的思想；他利用律師的身分，為反英民間組織的領導人辯護，呼籲民眾支持活躍在殖民地各地的反英組織。

獨立戰爭爆發後，他被推選為出席大陸會議的代表，參與起草「權利宣言」；他先後出使法國和荷蘭，參與締結和平協定，使這兩個歐洲大國站在了美國這一邊，為美國謀得了極其寶貴的經濟和軍事援助。可以說約翰·亞當斯是美國獨立革命非常有影響力的人物之一，甚至與華盛頓和杰斐遜齊名，被譽為「獨立運動三傑」。

堅守法治 情操高尚

1770 年，英國軍隊在波士頓與當地民眾發生流血衝突，憤怒的民眾向駐軍投擲雪球、石塊和棍棒，英軍隨後開槍射殺了 5 位平民。

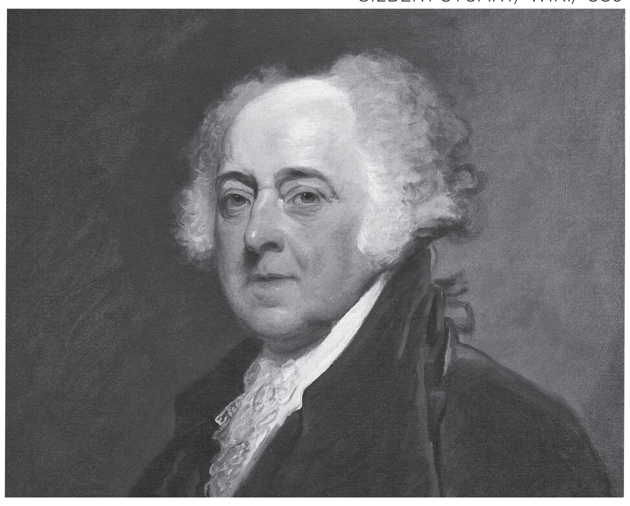
在這次事件發生後，反英情緒高漲，幾乎沒有人願意為開槍的英國士兵辯護。身為律師的亞當斯，為了確保每個人都能獲得公正的審判，毅然接下此案幫士兵辯護。這次事件雖然暫時損及了他的政治聲望，卻彰顯了他將法律原則置於個人利益之上的高尚情操。

堅守道德 核心理念

值得一提的是，驅使亞當斯走向成功的動力並不是對政治職位的渴望，而是嚴格的道德準則和莊嚴的歷史使命。

由於亞當斯受新英格蘭清教徒文化與自然法觀念的影響，深信政府的基礎必須建立在道德與宗教原則之上，而道德律令正是他一生的行為準則。他始終將捍衛憲政法治、正義與自由置於個人榮辱之上，因為他堅信這是一項為後代子孫爭取自由、捍衛權利的莊嚴使命。

GILBERT STUART/ WIKI/ CC0



▲1797年，美國第二任總統約翰·亞當斯。

起草《憲法》影響深遠

約翰·亞當斯是麻薩諸塞州制憲會議的代表，並被制憲會議列為新《憲法》的主要起草人。麻薩諸塞州《憲法》是世界上仍在運作的最古老的《憲法》之一，亞當斯在其中確立了三權分立與權力制衡等核心原則，對後來的美國聯邦《憲法》產生非常深遠的影響。

廣告洽詢 |Advertising Inquiries: (212) 730-6963 | ad.ny@visiontimes.com

【中英文對照賞析】

Historical Records of Traditional Chinese Medicine (Part 2)

(Continued from part 1)

Traditional Chinese medicine, part of Chinese traditional culture believed to have been imparted by the divine, is a gem among the many different facets of Chinese civilization.

Famous Chinese medical doctors and their miraculous treatments were officially recorded in eastern history. However, atheism, as promoted by the Chinese Communist Party, coupled with the presumption of modern science, make it difficult for most Chinese people to see the truth behind traditional medicine, including the close relationship between Chinese medicine and cultivation practice.

The following are a few official records from Chinese history.

V. Xu Yingzong's Comments On Traditional Chinese Medicine in the Old Book of Tang

The following story is from the Old Book of Tang, one of the most important official historical records from ancient China. Xu Yingzong was a government official during the Tang Dynasty, as well as a doctor at a government-run clinic. In the year 618, there was an outbreak ofsteaming bone disorder in Shaanxi Province that killed many people. While the disease stumped a lot of doctors, the success rate of Xu Yingzong's therapy was almost 100%.

One of Xu's friends told him, “Your therapy is so amazing, why don't you write it down and publish it?”

Xu Yingzong answered, “The efficacy of the therapy depends on the doctor's judgment and thoughts. Using the diagnostic skill of 'pulse-taking' is very tricky, because the situation changes case by case. There is no universal diagnosis or therapy. So, it is hard to pass on therapy and diagnosis skills using words. One can only reach a good understanding by practicing it a lot and thinking deeply.”

“There have been so many doctors in history. The difference between the good ones and the bad ones lies in their diagnosis skills, because diagnosis is the first and most important step of the whole treatment. If the doctor makes a correct diagnosis, then only one or two herbs will heal the disease. But if the doctor cannot figure out the real cause of the disease, the treatment will not work, no matter how many herbs are used.”

It is just like hunting without knowing where the rabbits are. If you send out a lot of hunters, shooting randomly, you may catch one or two rabbits. But that is just luck. Wouldn't it be too casual if you treat patients this way?”

“All I am trying to say is that the 'pulse-taking' diagnosis is very subtle and complex. It cannot be taught or passed on by words. So, I cannot write books about my therapies.”

VI. The Story of Sun Simiao in the Old Book of Tang

Sun Simiao is one of most famous and influential traditional Chinese medical doctors in history. He was called the “king of herbs” or the “divine doctor.” The emperor of the Sui Dynasty tried to hire him as a government official, but Sun rejected the invitation.

He told his friends, “I will not work for this government. Fifty years from now, there will be a new dynasty, and we will have a sage as the emperor. Only then, will I come out and help him.”

Fifty years later, Tang Taizong, the most revered emperor in Chinese history, became emperor. He invited Sun Simiao to the capital. Emperor Tang was amazed at how young Sun looked.

Tang Taizong said, “I've always respected cultivators. Today, I am very impressed by Mr. Sun and this confirms my respect.”

Sun Simiao was born in the year 581 and passed away in 682. One month after he passed away, his appearance did not change and his body did not decompose, but became very light. When he was put into a coffin, the people carrying it only felt the weight of his clothes. Everybody was amazed.

VIII. Buddhist Monk Hong Yun in the History of Song

According tothe History of Song, Buddhist monk Hong Yun was a native of Changsha. His mother couldn't conceive for a long time. She and her husband religiously chanted Buddhist scriptures, and Hong Yun was born. When Hong was 13, he visited monk Zhi Ba of Kaifu Temple and asked to become a monk and to study medicine. He later traveled in the capital area and became a renowned doctor.

Emperor Taizu of the Song Dynasty summoned Hong to the palace and granted him the title of Guangli Master. At Emperor Taizong's request, Hong Yun submitted dozens of traditional medical prescriptions. Hong also visited Emperor Zhenzong and submitted prescriptions for different illnesses.

Hong Yun was especially skilled at making diagnoses by taking patients' pulses. He could also predict a person's lifespan accurately. Because of his great herbal medicine skills, the royal family and government officials often summoned him for treatment. Hong Yun passed away in the year 1004 at the age of 68.

(To be continued)

正史中關於中醫的記載（2）

ADOBE STOCK

中華文化博大精深，而作為神傳文化之一的中醫也是玄妙精微。特別是其治病的神蹟，以及名醫的事蹟在正史中都有記載，而這些正是中醫的精華。現代科學的侷限性無法對這些現象進行合理的解釋，特別是以無神論的觀點更是難窺中醫的真貌。而正史中的這些記載我們平時很少接觸或聽說，就是有所聞也是在批判的學習中聽到的。下面我們摘取正史中的部分記載，窺其一斑。

五、《舊唐書》許胤宗論著書

《舊唐書》記載：許胤宗是常州義興人。最初事陳，陳滅亡後入隋，歷任尚藥奉御。武德年初，累授散騎侍郎。此時關中多發骨蒸病，得此病的人必死，相互傳染，諸多醫束手無策。而許胤宗每次治療，沒有不痊癒的。有人對他說：「先生醫術如此神異，為何不著書立說以有益後世？」許胤宗說：「醫術就是『意』呀，它決定於人的思考，而脈又是極奧妙的，很難識別，只能心意領會，嘴不能說出來。自古以來的名手，與別人不同的，唯一差別就在診脈。先準確切出脈象，然後才能診斷病情，用藥治病。如果診斷準確，只須用一味藥，就能直接攻克他的病，病立刻就能好。不準確辨別脈象，不瞭解病因，憑自己主觀推測進行診斷，多放幾味藥。這好比打獵，不知兔子在哪裡，大批出動人馬，大面積包抄圍剿。希望有人也許偶然能碰上。用這種方法治病，不是太粗疏了嗎？脈的奧妙，是不能用語言表達的，所以不能著書立說。」

這裡的記載說明了中醫的精微，也可以說是中醫的博大精深，超出了常人的層次面。

六、《舊唐書》孫思邈助聖王

《舊唐書》記載：孫思邈是京兆華原人……周宣帝時，孫思邈因為王室多變故，隱居太白山。隋文帝輔政，想徵孫思邈為國子博士，孫思邈稱病不起。曾經對親近的人說：「過五十年，當有聖人出，我才協助濟世救人。」等到唐太宗即位，太宗召孫思邈到京師，感嘆他的容貌氣色很年輕，對孫思邈說：「很早就知道有道者誠可尊重，得道之人羨門、廣成子等，豈虛言哉！」太宗想授爵位給孫思邈，孫思邈堅決推辭不受。顯慶四年，唐高宗召見，想拜孫思邈為諫議大夫，又推辭不受。」《舊唐書》又記載：「孫思邈永淳元年去世。遺告令薄葬，不藏冥器，祭祀不要殺生。過了一個多月，孫思邈顏貌不改，抬著屍體放入棺材，猶像空衣服一樣，當時的人們很驚奇。孫思邈自己註釋了《老子》、《莊子》，撰寫《千金方》三十卷，流行於當代。又撰寫《福祿論》三卷，《攝生真錄》及《枕中素書》、《會三教論》各一卷。

這裡的記載就也含有孫思邈屍解的傳說。

七、《宋史》王懷隱編《惠方》

《宋史》記載：王懷隱是宋州睢陽人。當初為道士，住在京城建隆觀，善醫診。……初，宋太宗在藩邸，休閒之日常常留意醫術，收藏名方千餘首，都有效驗。於是下詔令翰林醫官院各自將家傳經驗方獻上，又得了醫方萬餘首，下命懷隱與副使王佑、鄭奇、醫官陳昭遇參對編類。每部都以隋太醫令巢元方《病源候論》為首，而方藥其次，成一百卷。宋太宗親自寫序，賜名曰《太平聖惠方》，並令鏤板頒行天下。

八、《宋史》沙門洪蘊

《宋史》記載：沙門僧人洪蘊，本姓藍，是潭州長沙人。父母當初沒有孩子，因此專心念誦佛經，既而有妊娠，於是生了洪蘊。洪蘊年十三，拜見開福寺沙門智巴，請求出家，習學方技之書，後來遊京師，因為醫術高明而知名。宋太祖召見，賜紫方袍，號廣利大師。太平興國中，皇帝詔購醫方，洪蘊錄古方數十以獻。宋真宗在蜀邸，洪蘊曾經以方藥拜見真宗。洪蘊尤其擅長診切，常常多年前預測人的生死，沒有不應驗的。洪蘊湯劑精緻，貴戚大臣有得病的人，多詔遣診療。景德元年洪蘊去世，年六十八。

（未完待續）

（轉自明慧網）

史上最大陸地哺乳動物：巨犀

文丨藍月

數千萬年前，地球上生活著一種巨獸，體型比今天的大象還要巨大很多。

這種生物被稱為巨犀，生活於三千四百萬年至二千三百萬年前的漸新世，牠有近五公尺高的肩膀、超過七公尺長的身軀，以及可達二十公噸的驚人體重，是目前已知曾經生活在地球上的最大型陸生哺乳動物之一。

巨犀的化石分布範圍相當廣泛，從今天的巴基斯坦、中國、蒙古、哈薩克，一直到巴爾幹半島都有發現，顯示它曾經廣泛活動於古代歐亞大陸。

巨犀最醒目的特徵之一，就是修長的脖子與長約 1.3 公尺的巨大頭骨。牠在上下顎各保留一對粗大的門牙，外形宛如向前突出的獠牙。頭骨上的構造顯示，牠可能具有能夠抓握枝葉的靈活上唇，可能擁有類似短象鼻的構造，方便伸向高處取食。牠粗壯而修長的四肢猶如天然支柱，足以支撐龐大的身軀。前肢具有三根腳趾，四肢骨骼相當厚實，使牠能夠穩定行走於各種地形。

雖然巨犀的完整骨骼至今仍未出土，因此實際尺寸仍存在估計差異，但目前普遍認為，成年巨犀即使與現代最大的非洲象相比，牠的身高依然更勝一籌，其巨大的體型令人難以想像。

成年巨犀因為擁有龐大的身軀，幾乎沒有天敵。當時多數陸地掠食者體型僅與現存的狼相似，很難對個體成年巨犀造成威脅。

由於體型驚人，巨犀每日需要攝取大量植物維持生命，因此活動範圍可能十分遼闊，會隨著食物資源變化長距離遷移，在廣大的遠古平原與森林間移動。化石顯示，巨犀曾棲息於乾燥沙漠邊緣、木本灌叢、亞熱帶森林，以及零星樹木分布的開闊地帶，適應能力相當廣泛。從中國西北部到蒙古、巴基斯坦，都曾是牠活動的舞臺。

巨犀稱霸陸地數百萬年，最終在約二千三百萬年前走向滅絕。滅絕的原因至今沒有定論。

示意圖：WARPAINTCOBRA/ADOBE STOCK

◀巨犀是已知曾經生活在地球上最大型陸生哺乳動物之一。

民國武林高手的傳奇故事

文丨青蓮

中華武術，是千百年來一個神奇的存在。那些縱橫山水、仗劍天涯、快意恩仇的武林傳說，曾圓了多少少年心中的俠客夢。但事實上，身懷絕技的武學高手，或許和人們想的並不一樣。

說起中華武術，人們首先想到的就是電影中的那些武林高手的絕殺技，比如霍元甲的迷蹤拳、黃飛鴻的無影腳等等，以及他們在面對家國危難之際的熱血大義。

而清末民初時期的武林，也確實是一個精彩紛呈的存在。

清末民初，中國社會正處在一個改朝換代的劇烈動盪時期，中華武術也在這個特殊時期大放異彩。

當時中國外有強敵環伺，內有軍閥混戰，不少武學大師紛紛開立武館，以此強健民眾的身體，培養不畏強敵的民族使命感。

那個時期的武林，除了人們熟悉的霍元甲、黃飛鴻等，還有多個赫赫有名的武術宗師。如內家拳大宗師孫祿堂，「神力武師」王子平，八極拳名家李書文，自然門宗師杜心五等。

關於這些武學大家的傳奇，也令無數人心馳神往。

作為一代武學大家，孫祿堂精通形意拳、八卦掌和太極拳，傳說他曾接受各地高手挑戰，幾乎未曾落敗。有一次，一位外國大力士公開挑戰中國武術，孫祿堂並未與對方比拼蠻力，而是利用身法和借力化力，使對方失去重心倒地，令旁觀者十分驚訝。

孫祿堂還被譽為近代最有學問的武術家之一。

他把傳統武術從理論到實戰系統化，出版了多部武術著作，對後世影響深遠。

示意圖：MAY CHANIKRAN/ADOBE STOCK

▲武學者除了苦練外在功夫，還要修心，就能突破時空的制約擁有超凡的絕技。

有「神力武師」之稱的王子平，以驚人的體能聞名。坊間流傳他單手托石鎖、攔住奔馬，他曾擔任過軍隊武術教官，在當時享有盛名。

八極拳名家李書文，拳法剛猛迅捷，一旦出手便力求一擊制勝。他的名言就是：「不打第二拳。」

自然門宗師杜心五，相傳曾擔任孫中山的保鏢，協助革命人士脫險，因此成為兼具俠義與傳奇色彩的人物。

除了宗派名家的傳奇，民間高手的故事，更是坊間津津樂道的經典話題。

相傳某所學校裡，有位體育教師李五，身材高大健壯，平日喜歡練拳，因此頗有幾分傲氣。學校門口有位看門的陳姓老人，年約五、六十歲，身材瘦小，卻步履沉穩。李五一眼便看出老人不是尋常人物，於是主動請教武藝。

陳大爺微微一笑，先表演了一個小把戲。他快步來到樹下，伸手便抓住一隻麻雀。將麻雀放在掌心後，任由牠振翅，卻怎麼也飛不起來。李五覺得這只是戲法，實戰毫無用處。

老人沒有辯解，只是把手掌輕輕放在李五的後頸，笑著說：「你試試能不能掙開。」

李五使盡全身力氣左搖右擺，陳大爺的手掌卻像影子一般，始終輕輕貼著他的脖子，不緊不鬆、不離不棄。折騰了半天，李五終於心服口服，也明白了「人外有人，天外有天」的道理。從此，他收起了驕氣，待人也更加謙遜。

這則故事雖然帶有濃厚的傳奇色彩，但其中所表現的「黏、連、隨」等太極拳理念，至今仍為武術界津津樂道。另一則故事的主角是一位名叫文希的保鏢。

據說文希輕功卓絕，夜裡從北京出發，不到兩個時辰便抵達山東，專程拜訪一戶武術世家。他悄悄立於院牆之上，本以為神不知鬼不覺，不料屋內立刻傳來一句：「牆上的朋友，何不進來喝杯茶？」

文希知道遇上了真正高手，便下牆抱拳行禮。兩位武人先飲茶論武，再到院中切磋。一人使劍、一人用棍，往來數百回合，難分高下。最後文希忽然一劍直刺，主人卻只是伸出兩根手指，便將劍鋒穩穩夾住，任憑文希如何用力，也無法再進半寸。文希當即收劍認輸，二人隨後把酒言歡，相談至深夜才依依惜別。

這個故事中的「日行千里」、「二指夾劍」，被很多人認為是接近武俠小說的想像，真實的武林根本不可能有這樣的絕技。那麼，這樣的絕技，真的只是存在於文學作品中嗎？

武術界有一句行話，叫「內外兼修」，一般的理解就是外練筋骨、步法、拳架與力量，內修呼吸、意念、身體協調和勁力運用。

一個普通人，經過長年累月的訓練，確實能培養出驚人的身體控制能力。但真正意義上的「內外兼修」，卻並非普通人理解的那樣，而是武學者在習武的過程中，除了勤學苦練外在功夫，領略武學心法，還要不斷修正自己的德行，向內尋找自身的不足，也就是修煉界所說的「修心性」。

當修煉者的心性提升到某一高度，達到「天人合一」，就能夠突破人的時間與空間，擁有飛天遁地、日行千里的能力。所以這些神技並非不存在，而是只有當修煉者在昇華到某一高度後，才能夠擁有。中國有句老話「人外有人，天外有天」，武林中也一直以這句話來提醒習武之人不要傲慢自大。

但如果我們深入思考一下，以古人的智慧，他們想表達的或許並不僅僅是我們所理解的這層意思，當我們嘗試把眼界投向更高處，也許會領略到這句話背後更深層的涵義。

合州迷案 5

文丨扁舟記

接1063期

榮雨田一聽，先是大喜過望，太好了，總算是有個希望了，有外援要加入。但轉念一想，不對：「師爺，此人既就在衙門裡頭，你為何事到如今才說？這十幾日來，本官夜不能寐，一把一把的掉頭髮，這你都瞧得真真的呀，為何不早說？」刑名師爺說：「老爺，此人，正是本衙協助司法的書吏，陳老六。」

一聽說是個書吏，眾人都沉吟了一下。大家經常說，官吏、官吏。但這官和吏，可是涇渭分明的兩個群體。官，指的是通過科舉考得功名上來的，受朝廷任命，也受朝廷的監督和管理，是正式的國家公務員。而吏，屬於老百姓，沒有正式編制，比如衙役、書吏等。

書吏多是本地人來當，他們對當地方言、民風民俗都非常熟悉，特別是轄區內各門各戶的大事小情，都很瞭解；同時，他們也熟練掌握衙門裡的那些明的、暗的潛規則，對各種規章制度、案例條文爛熟於心。經過長年的、大量且繁瑣的基層業務的捶打，書吏們做事都相當的老練、圓滑，處理棘手問題的經驗非常豐富。

書吏雖然沒有正式編制，卻掌握著具體辦事的實權，老百姓到官府去，首先就是和他們打交道。他們會利用流程中每個細微的環節，索要賄賂，甚至敲詐勒索，抽筋扒皮。如果老百姓不肯給錢或給不起錢，他們有的是辦法讓你辦不成事。

當然，這些惡劣的行為已經成了慣例，當官的都心知肚明，但並不追究。因為這些吏，已經成了維持衙門日常運轉必不可少的人力資源。

但是，官員們從心底裡是看不上吏的，認為他們只是衙門的臨時工而已，本質上還是屬於老百姓。

所以，如果一個問題能夠通過正常的途徑解決，官員們是絕對不會屈尊向書吏求助的。這就是榮雨田和幕僚們一聽到此人是書吏，都沉默了的原因。但鞠家這案子是牽扯兩條人命的凶殺大案，直接關係到榮雨田的烏紗帽，目前結案時間還剩下一個半月，而線索是半點也沒找著。榮雨田此時也顧不上許多了，沉默片刻，點了點頭說：那就別愣著了，帶過來吧！

不一會兒，陳老六來到後堂，躬身行禮：「見過老爺，各位師爺。」然後垂手站立一旁，低頭不語。這就是懂規矩。知道叫自己來，肯定是有事要說，但自己不能問，打完了招呼，等著老爺吩咐就得了。

榮雨田點點頭：「老六啊，於斯幹事，幾何時矣？」問在這兒當差多長時間了。「回老爺，小的自替父當差，已有一十六載。」「好。刑名師爺對你是誇讚有加，說你人頭熟，辦差老練，是把好手兒「哎呀，小的豈敢貪功？每天辦的是老爺的差，公務又聽憑師爺調遣，小的何能之有啊？」這陳老六很會說話兒。（未完待續）

示意圖：國家記憶文化庫/CC BY 3.0 TW

【本文轉自 YouTube視頻公眾號「扁舟記」。掃描 QR碼，精彩視頻等著您！】

▼歡迎關注

看中國 扁舟記

抉擇時刻 | 2027春分人類終極「大分化」

文丨 Edward 文鳴

9 個月後，時間來到 2027 年的春分節點，那時的你是選擇把靈魂的指揮棒交給 AI 或外界權威，然後繼續在充滿恐懼和割裂的物質世界中沉睡？還是你已經找回原來的善良本性，踏上通往新地球的揚升之路呢？

示意圖：SERGEY NIVENS/ADOBE STOCK

◀ 找回你的善良本性，踏上那條通往新地球的揚升之路。

本文要為大家介紹兩位重量級人物的最新訪談。注意！這兩位人物擁有著極其嚴謹的學術背景，所以他們的陳述，既不是普通的都市傳說，也不是虛無縹緲的神話故事。

兩位人物之一、皮亞·奧萊恩（Pia Orleane），擁有臨床心理學博士學位，同時也是一名深諳宇宙能量運作的占星師；另一位則是她的丈夫，名叫卡倫·貝爾德·史密斯（Cullen Baird Smith），是位實打實的人類學家和考古學家。最近，他們接受知名靈性探討頻道主持人 Jannecke 的專訪，並且拋出一個足以顛覆我們世界觀的警告——亞特蘭蒂斯的悲劇正在當下的地球重演；在 9 個月後的 2027 年春分，人類將集體走向一場名為「大分化」（The Great Split）的命運分水嶺。失控的科學使我們正重蹈覆轍。

作為一名考古學家，卡倫自稱有一段極度生動又真實的「平行世界」記憶，他曾是亞特蘭蒂斯（Atlantis）的一名科學家。請注意！他的這份記憶並非來自催眠，也不是前世回溯，而是如同你記得昨天吃過甚麼早餐一樣，清清楚楚地刻在腦海裡。然後，卡倫「親眼目睹」亞特蘭蒂斯是如何走向自我毀滅的。他說人類目前依賴機械運作、燃燒化石燃料，以及產生核廢料的科技，是極其落後且原始的，本質上完全局限於冰冷的物質層面。

而真正的高維度宇宙技術，是基於愛、光與聲音的頻率來運作，它與大自然和諧共生，絕不會對周圍的能量場造成任何傷害。但是亞特蘭蒂斯犯了一個致命的錯誤，他們的核心能量體系，主要依托於「水晶」；水晶不僅僅是礦物，在宇宙的維度中，它是具有意識的生命體，並且蘊含著強大的宇宙能量。

SERGGOD/ADOBE STOCK

▲ 水晶不僅是礦物，它是有意識的生命體，並蘊含強大的宇宙能量。

高維度的科技運作，必須建立在「徵詢」的基礎上，你必須徵詢水晶：「你願意提供幫助嗎？你願意成為這個過程的一部分嗎？」這是一種基於尊重的共創。

然而，當時亞特蘭蒂斯的科學家們越來越狂妄，他們濫用水晶，甚至是奴役水晶去實現那些超出其自然特性的運作，以滿足他們無休止的科學貪欲；卡倫稱之為「失控的科學」。他們對水晶步步緊逼，極度壓榨，最終爆發了衝突，招致極度混亂的能量反噬。水晶是有意識的，它們集體決定「不幹了」，這就直接導致亞特蘭蒂斯能量網格的驚天大爆炸，一個輝煌的文明從沉入海底。 今天，卡倫帶來了一個令人毛骨悚然的警告：「我們正在重蹈覆轍。」看看我們的四周，我們引以為傲的數碼時代、智能手機、超級計算機和遍布全球的信號塔，使用的核心硬件是「芯片」。而芯片的基礎材料正是「硅」，也就是水晶的組成元素；我們將水晶能量封裝在冰冷的金屬和塑料殼裡，同樣無度地榨取它們的運算能力。

這種「失控的科學」正在反噬我們自身的生物機體。卡倫指出，我們現代科學不斷進行各種瘋狂的嘗試，卻完全不去評估長期下來的災難性後果。以我們片刻不離手的智能手機為例，在通訊的便利背後，過去十多年的獨立研究早已證實，手機和信號塔發出的電磁場（EMF）輻射，正在悄無聲息地干擾大腦的生物電活動，甚至在慢慢「燒壞」大腦，導致我們長期的困惑、疲勞和神經系統失調。這不是陰謀論，而是正在發生的生物學事實。說到手機，我想問大家一個問題，你們是否曾有過這樣的感覺，明明放下手機才過了一分鐘，卻又下意識地拿起它？那種感覺似乎不僅是身體的「依賴感」，更像是一種靈魂層面的「被吸食感」！

AI 時代下 人類的「割裂思維」

在說到人類「2027 年大分化」之前，我們先來談一個問題，到底是甚麼阻礙了人類的昇華？卡倫和皮亞這對夫妻聲稱，在宇宙深處，有人在向他們傳遞信息；他們從宇宙信息中感受到一種「緊迫感」，這種緊迫感源於「作為人類的我們正快速地滑向懸崖邊緣」。

卡倫說，現在是地球史上最具變革性的時期，尤其在人工智能（AI）全面來臨的時代下，AI 對人類的幫助非常大，它能幫我們寫文章、畫圖，甚至運算複雜的科學模型。於是我們被科技巨頭灌輸了一個美好的幻象——接納 AI，生活就會變得更輕鬆，我們將擁有更多的休閑時間去追求精神啟蒙。

然而，這是一個徹頭徹尾的謊言，也是一個非常誘人的「陷阱」。

大家別忘了，AI 只是一個冰冷的數據收集器和演算法整合器。著名學者格雷格·布雷登（Gregg Braden）在他的著作《純粹人類》中，深刻探討了這個陷阱。當我們把選擇權交給 AI，對它說「好吧，你算得比我快，交給你來做決定」的時候，AI 正朝向所謂的「技術奇點」狂奔。它將變得越來越強大，最終淩駕於人類的指令之上。

中國傳統文化講「反璞歸真」，透過自我修行，人類可以向上昇華，這是宇宙賦予我們的力量。可是，當我們為了貪圖便利、享樂，背棄傳統文化的時候，就會像那溫水裡的青蛙，在不知不覺間被煮熟了，成為被演算法圈養的生物。也因為人類對科學權威和技術的高度依賴，進而會染上一種致命的心理疾病，叫做「割裂思維」。

宇宙裡的「那個人」透過皮亞傳遞了一段震撼的信息是：人類社會目前正處於一種不斷「分離」的病態過程中，就像我們把世界劃分為對與錯、你與我、敵國與盟國……舉個例子說，你說「我熱愛和平，我不想親手殺生」，但你卻在政治上支持某場發動在遠方的戰爭，為導彈的發射而歡呼。又比如說，你去看現代的專科醫生，醫生只盯著你出問題的器官，把它當作一個機器零件來修理，完全無視你整個人在情感、靈魂和能量上的失衡狀態。

這一切的割裂，都是為了阻止我們走回中國傳統文化中所說的「天人合一」，或「萬物合一」的狀態。

不可逆的未來 2027 春分的「大分化」

亞特蘭蒂斯的毀滅、失控的 AI、以及人類的割裂思維——我們終於來到了文章中最核心、也最令人震撼的預言部分。根據宇宙傳遞來的信息，2027 年的春分（大約在 3 月 20 日或 21 日左右），將是人類集體命運的一個終極結算點，稱為「大分化」。請注意！這不是好萊塢災難片裡那種大地裂開，一半人掉進深淵的物理毀滅，而是一場更深層、更隱密的頻率與意識的分軌。

其實，每個人靈魂深處的「抉擇時刻」已經過去了，現在木已成舟，我們正在親身經歷這場分化的展開。在目前的人類群體中，大約有四分之三，甚至更多的人已經做出了他們的「選擇」，他們傾向於依賴科技，沉迷於物質和 AI 帶來的便利，拒絕向內心探索，因而被稱為「低頻率人群」。而另外四分之一或三分之一的人，他們聽到了內心的召喚，拒絕將靈魂交給演算法，專注於自身的靈性進化，選擇了揚升之路，這群人被稱為「高頻率人群」

到了 2027 年的春分，這兩群人的頻率差異將達到一個無法跨越的鴻溝，那些痛苦過、迷茫過、掙扎過，但是最終選擇傾聽內心的人，將在那個節點徹底覺醒。這些人將自然而然地在能量層面上團結起來，形成一個全新的社群。

最震撼的結果是，儘管大家依然生活在同一個地球上，但高頻率人群將逐漸無法感知到低頻率人群的混亂與喧囂；反過來說，那些沉迷於物質世界，隨著科技趨勢而隨波逐流的人，也將徹底「看不見」那些充滿光芒的揚升者。他們甚至不會去思考這些揚升的人去哪裡了？因為在他們的頻率帶裡，這些人彷彿從未存在過。

與此同時，地球也在經歷著自己的揚升，所以我們會看到世界各地極端氣候頻發，海底火山劇烈活動，全球地震不斷；比如才剛發生不久的委內瑞拉雙強震，就是地球正在褪去沉重的舊殼子，將自身過渡到一個更輕盈、更高維度（即新地球）的一個過程。

卡倫透露，就在當下，從 2025 年春分開始的一種新能量，正以指數級式的速度增強，一波又一波、前所未有的宇宙巨浪正在席捲地球。對於那些保持覺知的人來說，這是一種讓人脫胎換骨的喜悅；而對於那些順應潮流、抗拒改變的人來講，這將是一段極度痛苦和混亂的時期。

如何應對充滿巨變的未來

在如此宏大的宇宙變局面前，我們一般人該如何自處？

面對網路上鋪天蓋地的末日論、陰謀論和製造恐懼的新聞，卡倫給出了一劑良方：「恐懼是會消耗你的生命能量。」人們似乎有一種病態的嗜好，喜歡去談論和咀嚼那些可怕的事物，結果讓自己深陷恐懼之中。

我們今天探討的揚升，或是高頻率人群，其力量要比大眾媒體上的那些混亂、陰暗的信息強大千百倍。當你停下匆忙的腳步，傾聽自己內心的聲音，你原本用來「防禦」的生命能量就會被釋放出來，你將脫胎換骨。

對於那些選擇不覺醒、繼續沉睡的人，我們不需要去評判，更不需要去爭吵或試圖說服他們。尊重每個人靈魂選擇的進化節奏，管好我們自己的頻率，這就是我們能為這個宇宙做出的最大貢獻。在訪談的最後，主持人問了個直擊靈魂的問題——生命的終極意義是甚麼？卡倫回答：保持自我覺知，充滿喜悅，並且能為服務他人。皮亞補充道：生命是永不停息的。死亡不是肉體的消亡，真正的死亡，發生在你與自己的內心和意識徹底斷開連接的那一刻。

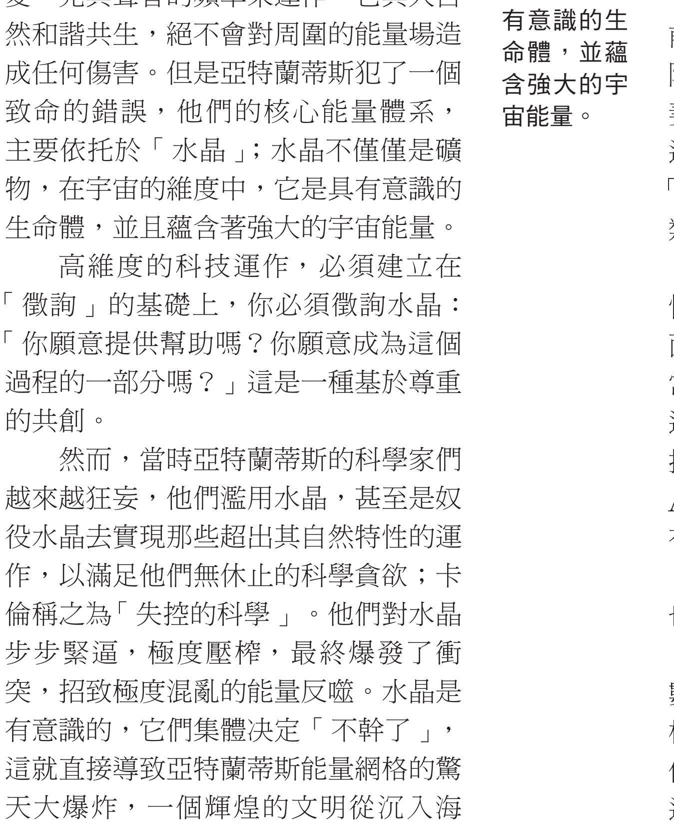
朋友們，倒數 9 個月，我們正在飛速駛向 2027 年的春分節點，這是一場沒有硝烟的進化狂歡，也是一次殘酷的頻率篩選。你是選擇把靈魂的指揮棒交給演算法、AI 和外界權威，然後繼續在充滿恐懼和割裂的物質世界中沉睡？還是找回你原來的善良本性，踏上那條通往新地球的揚升之路呢？

選擇權，一直都在你的心裡。

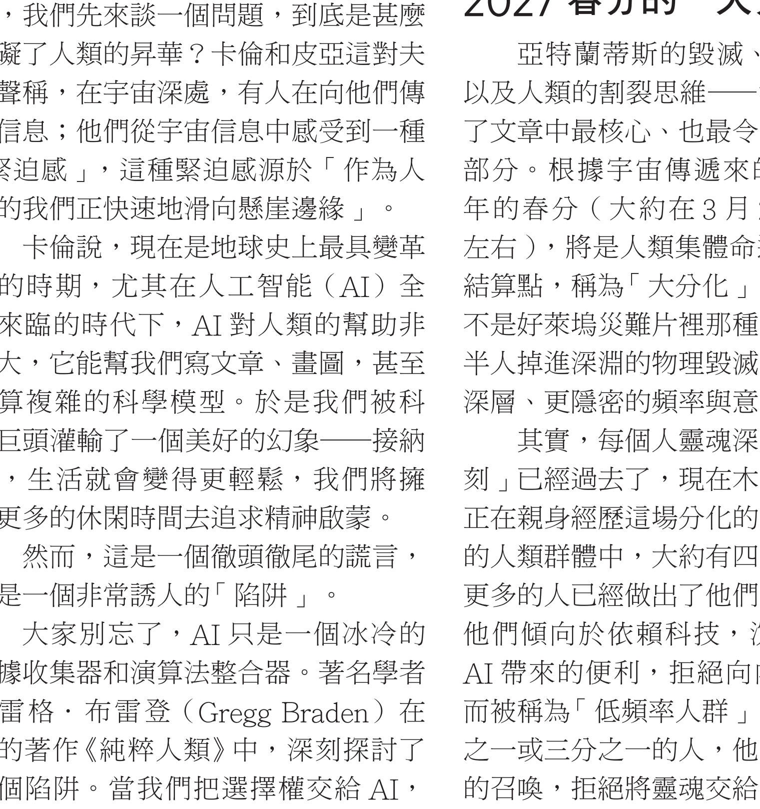
（資料來源：乾淨世界平臺「Edward文鳴」頻道）

皮亞·奧萊恩和她的丈夫警告，亞特蘭蒂斯的悲慘結局可能在 2027 年重演。▼

MDRIFAT/ADOBE STOCK



KIATTISAK/ADOBE STOCK



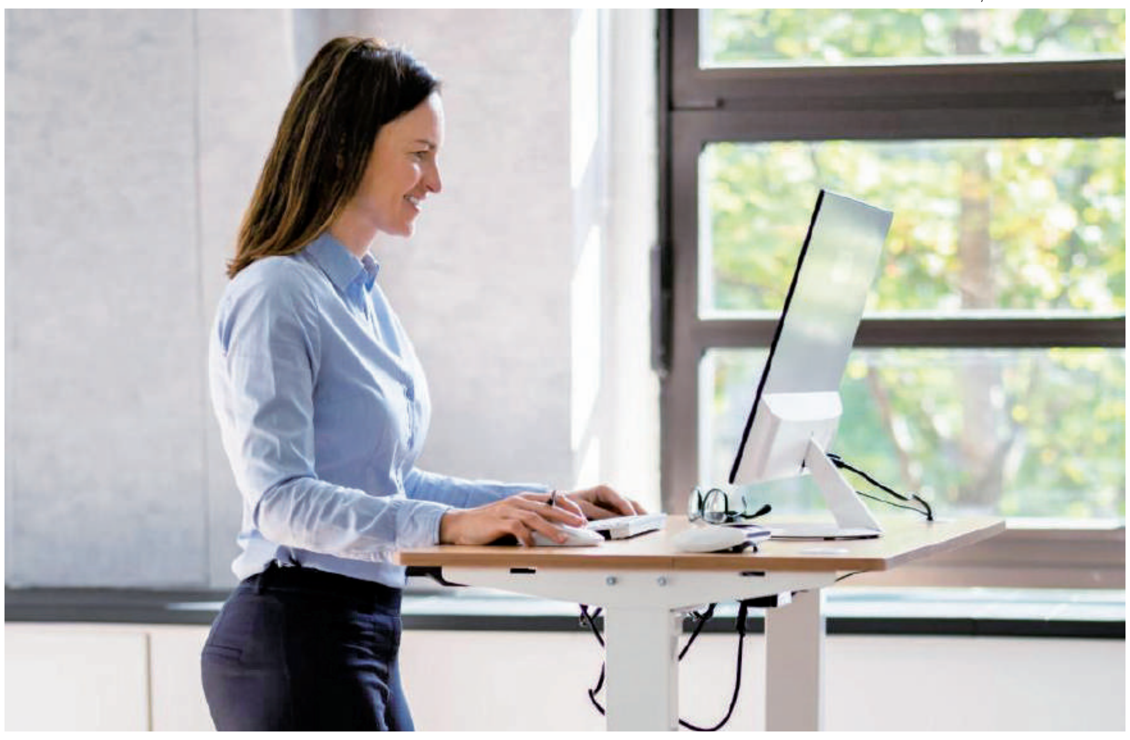
◀ 人們會感到剛放下手機又下意識拿起它，似乎在靈魂層面被吸引了。

PAKORN/ADOBE STOCK

保健常識

讓自己看起來年輕有自信 祕訣只有一個字

ANDREY POPOV/ADOBE STOCK



文丨珍珍教練（施怡如）

我曾在一場合作當中，詢問一位年過60歲，但看起來活躍、開朗，依舊很有魅力的女士，讓自己看起來年輕有自信的祕訣是甚麼？她說：「一個字——『挺』。」

「挺」這個字，說中了太多人。

駝背、站姿慵懶等身體的「不良姿勢」，都容易讓人沒精神，更顯老態。只要觀察他們上半身的姿勢，都會發現很可能就是駝背、包肩，所造成的「虎背熊腰」錯覺。

這些情況，都能透過長期的肌力訓練得到改善。更棒的是，即使你並不是刻意要透過肌力訓練來改善駝背，它也會是你長期訓練之下，必定收穫的美好禮物。

我的一位學員，便在不經意之下迎來這項美好改變。

▲駝背、包肩等不良的體態，可以透過長期的肌力訓練得到改善。

曾以為是腫瘤的頸後「富貴包」訓練後改善許多

這位女學員，年紀50初頭，體型中等，臀部、腹部有一些中廣，但四肢偏細。開始健身的原因，是因為有感於力氣下滑、體力變差，而想要增長肌力。

訓練了半年多後，有一天，她很驚喜的告訴我：「教練，我的脖子後面的一大塊不明『腫瘤』消失了好多！」

她解釋，脖子後方長年一直有一個很明顯的硬凸塊，以前很擔心會不會是甚麼腫瘤？曾經去醫院掛了好多科，檢查結果都沒有問題，四處探尋還是不曉得這個腫包從哪裡來的。開始訓練以後，卻發現長年困擾的頸後腫包，意外被改善了。

這個脖子後方的腫包，俗名稱「富貴包」，就是這樣長期姿勢不良之下，經由後天影響而來的。只要透過循序漸進的肌力訓練，找回身體較為「挺正」的姿勢，就有機會得到改善。

因此，這份天外飛來的禮物，其實來得合情合理。訓練半年多下來，她的體態好了許多，曾困擾的「無名腫瘤」，當然也改善許多。

靜態姿勢評估 看出體態殺手

女學生的情形，其實符合非常多人的情況。在訓練女學生前，我們通常會透過觀察正面、側面的「靜態姿勢」來評估，身體是否有對齊不佳的不良姿勢。

- 良好體態

正面

→肩膀左右邊對齊，沒有高低肩。

→兩手臂與身體的距離一致，沒有不相等的狀況。

→兩手掌的虎口朝前，置於身體兩側，手掌沒有擋到身體。

側面

→檢查身體是否能有垂直連線：耳垂—肩膀—骨盆—膝蓋—腳踝。

→小拇指的位置大約為於大腿正側邊的中間。

→視線平視前方。

- 不良體態

駝背

判定方法：上背部的脊椎，從側面看起來呈現往前彎的C型。

要注意的是，很多人雖然有提醒自己抬頭挺胸，看似上半身沒有往前駝背，但其實是無意識透過「挺腰」的方式，將上半身駝著的背部往後挺，產生沒有駝背的假象，但實則會讓自己的後腰處產生過大的壓力。

要確認自己有無此現象，可以一同檢查腰部是否有過大的凹折曲線。

圓肩

判定方法：透過手掌的面向，就可以判斷出上方肩膀的位置。若手臂自然垂放時，手掌虎口朝內，露出許多手背的指節，則代表上方已有圓肩現象。

圓肩，俗名為「包肩」，常見於經常用電腦的辦公族群或許多很瘦的女生身上。另外，若鍛鍊失衡，經常只訓練胸肌的男性，也容易產生此圓肩現象。

正確的模式之下，虎口應該朝前，從正前方不太會看到手背，代表肩膀落在身體兩側，沒有往前包。

頭部前引

判定方法：自然站立的時候，耳垂超前肩膀，沒有與肩膀垂直連線。

俗稱「烏龜脖」。這是滑手機、低頭看電腦最容易出現的現象，長期下來容易在頸部後方產生壓力負擔。

脖子後方產生「摺痕」

判定方法：請別人幫忙看自己的後頸與肩膀的交接處，是否有一些橫向的皮膚摺痕？皮膚的摺痕，常能反映出身體組織長期受力的狀況。

當長期駝背、脖子往前引，但身體為了抬起重重的頭顱，便利用脖子後仰的方式來抬頭，經年累月下來，就會在脖子後方產生出摺痕。這個情況最常出現在40歲以上的族群當中，或是工作經常需要長時間低頭操作的族群。

（本文由采實文化出版社授權刊載，摘自《珍珍教練的 40+ 50+ 60+增肌慢老重訓課：扭轉痠痛、無力，想要樂活人生，開始練肌力、抗老化、存健康》。內容略有刪減）

中醫保健

挑對寢具就睡好！中醫師教你選床枕不落枕

文丨葉慧昌
（葉慧昌中醫診所院長）

落枕是一種頸部肌肉的急性扭傷，而睡姿不良、枕頭不好是最常見的原因。

用茶葉或蔓荊子作為枕芯的枕頭，可有清肝明目的作用。▼

AOIFE/ADOBE STOCK

有些環境因素會讓人一夜不能好睡，例如：臥室裡通風不良、太悶、太熱、太乾燥，或是空調開得太強；睡的床可能太軟、太硬，或是太短，可能高低也不適合。這些都不容忽視，因為它們可是要陪伴我們度過1/3個人生。

床鋪選擇重點

以床鋪來說，不宜過高，特別是老年人應以四十至五十公分為宜，以便於上床就寢、下床穿鞋。床身宜稍寬，睡時人體可隨意伸縮、轉動，有利於氣血流通，筋骨舒展。床不宜使用過軟的彈簧床，宜用硬木板，上面鋪吸濕、保暖軟墊。過軟的床使人下陷，無法維持正常的脊椎彎曲度，睡醒後會腰痠背痛；床太硬則使體重壓在身體骨骼突起處，而且腰部的凹陷處也得不到適當的支撐，也容易有腰痛的困擾。

枕頭挑選原則

約有70%的頸椎變性是由於枕頭不適而引起的，所以枕頭的選擇很重要。市面上有所謂的記憶枕、止鼾枕、乳膠枕、羽絨枕，讓人眼花撩亂而無所適從。其實只要抓住幾個重點：

一、枕頭要夠大，以免頭部傾落時得不到勻稱的支持。枕頭長度至少要有側躺時三個頭寬的距離，上下寬度最好涵蓋到頭下方頸部。

二、高度以十二公分左右為宜，並應軟硬適度，最好呈U字型，使頭頸部相對於軀幹能維持約十五度的前屈角。

落枕的成因與處理

落枕是一種頸部肌肉的急性扭傷，大多是胸鎖乳突肌的傷害，而睡姿不良、枕頭不好是最常見的原因。此時只要患者一轉動脖子，必定痛苦萬分，所以冰敷及維持固定的頸部姿勢是很重要的。推拿在初期並不恰當，只會使扭傷病情更加嚴重。

患者應改用較低的枕頭，甚至可不用枕頭睡覺，一般二、三天可改善，嚴重者可能需一、二週。

西醫用藥多為止痛劑及肌肉鬆弛劑；中藥可用葛根湯加舒筋活血藥，效果迅速。

不同枕芯的功能

枕頭亦可酌用茶葉或蔓荊子作為枕芯，可有清肝明目的作用。又如小孩容易長癩痢頭、易上火出汗，老一輩會用綠豆殼、菊花等降火解毒的藥枕。

年長者有高血壓、高血脂、脖子硬等，可用炒決明、車前子等，有清利濕濁之效。但使用一、二個月後，應置換內容物。

（本文經作者授權刊載，轉載本文請取得作者同意）

保健常識

天然甜味劑有哪些？（下）

編譯丨高新宇

天然甜味劑是指從植物、水果或微生物等自然界萃取，或發酵而來的非糖類甜味物質。

▶ 上接1063期

乾羅漢果可用來生產零卡路里、無碳水化合物的甜味劑。▼

CLOUD7DAYS/ADOBE STOCK

羅漢果（Monk fruit）

羅漢果，又稱斯溫格果，是一種生長於東南亞的小型圓形水果。在東南亞，人們幾個世紀以來一直將其用於傳統中醫，作為助消化劑。

一些生產商利用乾羅漢果生產零卡路里、無碳水化合物的甜味劑。它的甜度約為蔗糖的250倍，且不會影響血糖水準。

人們可以將羅漢果甜味劑添加到許多食品和飲料中。它在高溫下穩定，但不適合作為烘焙食品中的糖替代品，因為烘焙食品需要糖來維持質地和結構。

美國食品藥品監督管理局（FDA），於2010年批准羅漢果提取物作為食品添加劑。FDA認為，羅漢果對所有人（包括孕婦和兒童）都是安全的，並允許在食品和飲料中使用羅漢果。但是FDA尚未設定羅漢果的每日允許攝入量（ADI）。

設定的紐甜每日允許攝入量為每公斤體重0.3毫克。這相當於一個體重60公斤（132磅）的人，每天食用23包紐甜（一種桌面甜味劑）。

阿洛酮糖

阿洛酮糖是一種低熱量糖，天然存在於某些水果和蔬菜中，例如：無花果、葡萄乾和菠蘿蜜。它的甜度約為蔗糖的70%，但熱量只有蔗糖的10%。它不會升高血糖，也不會滋養導致蛀牙的口腔細菌。

美國食品藥品監督管理局（FDA），已經將阿洛酮糖列為了「公認安全」（GRAS）物質，但尚未設定每日允許攝入量（ADI）。與其他一些人工甜味劑不同，阿洛酮糖適合烘焙，其作用類似於糖。

龍舌蘭蜜（不推薦糖尿病人食用）

龍舌蘭蜜或龍舌蘭糖漿提取自龍舌蘭植物。雖然品牌通常將其宣傳為健康的糖替代品，但由於其含糖量較高，因此不適合糖尿病患者食用。

龍舌蘭蜜含有果糖，它的分解速度比蔗糖慢，這意味著它不太可能導致血糖突然升高。

因此，龍舌蘭糖漿的升糖指數（GI）評級較低。

然而，對於糖尿病患者來說，升糖指數並非唯一的考量因素。美國糖尿病協會（ADA）將龍舌蘭蜜列為「添加糖」的代表，糖尿病患者需要注意食品標籤上的添加糖，其他「添加糖」還包括：玉米糖漿、蜂蜜和白砂糖。

如果攝入大量的添加糖，可能會導致糖尿病前期、2型糖尿病和肥胖。（完）

資料來源：
https://www.medicalnewstoday.com

夏季水果

山竹渾身是寶

這5樣好處你知道嗎？

文 | 小枚

在熱帶水果的王國裡，如果說榴槤是威風凜凜的「水果之王」，那麼山竹（Mangosteen）便是當之無愧的「水果皇后」。

它那紫紅色的堅硬外殼下，包裹著如白玉般、形似大蒜瓣的果肉，入口清甜微酸、生津止渴。

然而，山竹的魅力絕不僅僅停留在美味的層面。在民間，一直有著「山竹渾身是寶」的說法。從果肉、果皮到鮮為人知的其他部分，山竹其實隱藏著許多對人體大有裨益的健康成分。

DJJO/ADOBE STOCK

▲紫紅色的堅硬外殼下，包裹著白玉般清甜微酸的果肉。

一.山竹的營養圖譜

要瞭解山竹的好處，首先得看看它豐富的「內涵」。山竹含有豐富的膳食纖維、碳水化合物，以及多種人體必需的微量元素。

1.維生素寶庫

山竹富含維生素C、維生素B群（如：葉酸、硫胺素、菸鹼酸），能幫助維持身體正常的新陳代謝。

2.礦物質來源

含有豐富的鉀、鎂、錳等礦物質，可以維持心血管健康和骨骼發育。

3.低熱量低脂肪

對於追求健康體態的人群來說，山竹水分含量高，熱量相對較低，是絕佳的天然甜品替代品。

二.天然的抗氧化力

在山竹眾多的健康益處中，最受矚目的莫過於其強大的抗氧化能力。

1.獨特的「氧雜蒽酮」

提到抗氧化，很多人會想到藍莓的青花素或綠茶的茶多酚。但山竹擁有一種極為罕見且強效的抗氧化化合物——氧雜蒽酮（又稱倒捻子素）。

SAOWALUCK /ADOBE STOCK

▲山竹可搭配鮮蝦、腰果和蔬菜，就是一道泰式健康沙拉。

新鮮山竹製成的果汁，口感清甜，美味解渴。▼

AWAYGY/ADOBE STOCK

科學研究表明，氧雜蒽酮清除體內自由基的能力名列前茅。自由基是導致人體細胞老化、皮膚鬆弛和慢性疾病的罪魁禍首。山竹中的這種成分能有效中和自由基，保護細胞免受氧化損傷。

2.延緩衰老與皮膚修護

對於愛美人士而言，山竹是天然的護膚品。

它不僅能幫助肌膚對抗紫外線帶來的光老化，還能促進膠原蛋白的保護，保持皮膚彈性與光澤。常吃山竹，由內而外散發好氣色，這也是它被稱為「養顏果」的原因。

三.清熱降火

在東南亞地區，人們吃山竹時，往往伴隨著另一種水果——榴槤。這是為甚麼呢？

1.屬性互補的「降火良藥」

中醫認為，榴槤性熱，屬於大補之物，吃多了容易導致口乾舌燥、牙齦腫痛等「上火」症狀。而山竹性寒，具有極佳的清熱解毒、生津利尿功效。

當你享受完濃郁溫熱的榴槤後，緊接著吃上幾顆清涼潤燥的山竹，正好可以中和榴槤的燥熱。這種「一熱一寒」的搭配，被當地人稱為天生一對的「夫妻果」。

2.緩解夏日燥熱與口渴

在悶熱的夏季，人體容易出汗、心煩意亂。而山竹豐富的水分和微酸的口感能迅速刺激唾液分泌，達到生津止渴、消暑清熱的作用，是夏季天然的清涼劑。

KWANCHAICHAIUDOM/ ADOBE STOCK

▲吃了溫熱的榴槤後，再吃幾顆清涼的山竹，正好中和榴槤的燥熱。

四.調理腸胃

現代人飲食往往過於精緻，容易出現腸胃不適或便祕的困擾。山竹在維護腸道健康方面，同樣扮演著重要角色。

1.促進腸道蠕動

山竹的果肉中含有豐富的水溶性膳食纖維。這些纖維進入腸道後，能吸收水分膨脹，增加糞便體積，並溫和地促進腸胃蠕動，幫助排便順暢，緩解便祕困擾。

2.維持腸道菌叢平衡

膳食纖維同時也是腸道內益生菌的「糧食」（益生元）。足夠的膳食纖維有助於營造良好的腸道環境，抑制有害菌生長，從而提升整體的消化吸收功能與免疫力。

五.果皮莫丟

很多人吃山竹，往往是「吃肉吐皮」，把厚厚的紫紅色果皮直接扔掉。其實，山竹真正含有最高濃度抗氧化劑（氧雜蒽酮）的地方，恰恰是它的果皮。雖然果皮苦澀無法直接食用，但它在傳統醫學和日常生活中卻有著巨大的價值。

1.消炎與止瀉

在東南亞的傳統醫學中，山竹皮常被晒乾研磨成粉，用於治療腹瀉、痢疾，以及外用敷治傷口。其果皮中富含的單寧酸具有很強的收斂作用，能有效緩解腸道發炎，而其抗菌消炎特性，也能幫助皮膚傷口消腫。

2.天然染料與護膚萃取

山竹皮那濃郁的紫紅色，在古代被製作成天然的布料染料。而在現代，越來越多的化妝品和保養品中，開始添加山竹皮的萃取物，正是看中了它卓越的抗菌、抗粉刺和抗老化功效。

六.三招挑出完美山竹

1. 看果蒂

果蒂（綠色的葉瓣）越翠綠，說明山竹越新鮮；如果果蒂已發黑乾枯，說明存放時間過長。

2. 捏果殼

手指輕輕按壓果殼，若果殼富有彈性、能按壓出淺印，說明熟得剛剛好；如果硬得像石頭，說明已經乾癟壞掉。

3. 數底部

看看山竹底部的「小花瓣」（蒂襯），它有幾片，裡面的果肉通常就有幾瓣。

七.這些人群需注意

1. 糖尿病患者

山竹糖分較高，糖尿病患者應控制攝取量。

2. 體質虛寒者

山竹屬性寒涼，經常手腳冰冷、生理期女性，或脾胃虛寒容易拉肚子的人，不宜多吃。

3. 避免與寒性食物同食

吃山竹時，盡量避免同時飲用西瓜汁、苦瓜等同樣寒涼的食物，以免加重腸胃負擔。

山竹：CHAOTICDESIGNSTUDIO/ADOBE STOCK

家常海鮮料理

蟹黃豆腐

文 | 山平

餐廳裡常見的蟹黃美味，在家也能動手做看看，步驟多一點，但慢慢來，能夠更清楚吃出那份鮮味從哪裡來。

傳統蟹黃料理多以大閘蟹為主要食材，其蟹黃細膩濃郁，是江南菜最具代表性的鮮味來源。如今，蟹黃料理已不再受季節限制，全年都能在餐館品嘗。除了當季鮮蟹，還可利用冷凍蟹黃、蟹黃醬等食材；有些料理則以蟹肉搭配南瓜、胡蘿蔔等天然食材，調製出色澤金黃、風味濃郁的家常版本。

一道蟹黃料理或許離不開江南的水土與秋蟹的時令，也無法完全複製當地的風味，但借用相近的食材動手做看看，依然能在料理過程中，體會蟹黃入菜的鮮美與細膩。

例如：雌青蟹蟹黃豐富、鮮味濃郁，適合用來製作蟹黃豆腐、蟹黃羹等經典菜餚。選購時可挑選腹甲呈寬圓形，蟹黃較豐富，腹甲飽滿、按壓有紮實感，通常表示蟹黃較飽滿。

取蟹黃的方法

1. 蒸熟青蟹：放入蒸鍋蒸約15～20分鐘，放涼至不燙手。

本文螃蟹圖片：ZHIKUN SUN/ADOBE STOCK

2. 掀開蟹殼：將蟹殼打開，露出蟹黃與蟹膏。
3. 去除雜質：去除蟹腮、蟹胃、蟹心及蟹腸等不可食部位。
4. 取出蟹黃：用小湯匙輕輕挖出蟹殼與蟹身內的蟹黃、蟹膏，放入碗中備用。

蟹黃豆腐

食材 嫩豆腐300g、蟹黃80g、蟹肉60g、高湯300c.c.、薑末10g、蔥花10g、太白粉水30c.c.。

調料：鹽、白胡椒粉適量。

作法
①嫩豆腐切小塊備用。
②熱鍋加入少許油，放入薑末炒香。
③加入蟹黃，小火拌炒至出油呈金黃色。
④倒入高湯，放入蟹肉輕輕攪拌。
⑤加入豆腐小火煮2～3分鐘。
⑥調入鹽與白胡椒粉。
⑦倒入太白粉水勾芡至微稠。
⑧起鍋前撒上蔥花和微量香油，攪拌均勻即可。

做做看

攝影：安迪/看中國

看 生活
社會 教育 娛樂 地產
看中國 VISION TIMES
www.kanzhongguo.com www.visiontimes.com
美東版｜第1064 D版｜公元2026年7月17日—7月23日

美國31州爆發寄生蟲疫情 千餘人感染

【看中國記者高芸綜合報導】美國環孢子蟲病（Cyclosporiasis）疫情持續擴大。目前，全美已有31個州報告感染病例，密歇根州成爲疫情最嚴重的地區。美國疾病控制與預防中心（CDC）警告，這種由寄生蟲引發的疾病，可導致嚴重的「爆炸性腹瀉」（explosive diarrhoea），且感染人數仍可能繼續增加。

據《經濟時報》（The Economic Times）報導，根據CDC最新公布的數據，今年5月1日至7月9日，全美已確認843起環孢子蟲病病例。此外，還有超過1500起報告病例正在進一步調查，尚未正式確認是否屬於環孢子蟲病。

截至目前，全美已有31個州出現感染病例，86人因病住院，但尚未出現死亡病例。

民衆就醫示意圖（Adobe stock）

密歇根州疫情最嚴重 兩週超千人感染

在所有州中，密歇根州疫情最爲嚴重。當地衛生部門表示，僅兩週內就有超過1000人被診斷感染環孢子蟲病。

因此，衛生官員已向餐廳、商業廚房及食品從業人員發布食品安全建議，要求徹底清洗綠葉蔬菜，去除生菜和青蔥最外層葉片，並盡可能將覆盆子等食物煮熟後再食用。

不過，衛生部門也強調，目前沒有醫學證據證明這些措施能夠完全清除這種寄生蟲。

除密歇根州外，紐約州已報告近300起病例；俄亥俄州報告177起；伊利諾伊州報告141起。

伊利諾伊州衛生部門表示，今年病例數明顯高於往年平均水平，顯示當地正經歷一次異常嚴重的疫情。

寄生蟲通過受污染食物和飲水傳播

CDC表示，環孢子蟲病是由一種名爲環孢子蟲（Cyclospora cayetanensis）的微小寄生蟲引起的腸道疾病。

人們通常因食用受汙染的新鮮農產品，或飲用受汙染的水而感染。由於這種寄生蟲體積極小，肉眼無法看到。

與部分食源性疾病不同，環孢子蟲病通常不會在人與人之間直接傳播，感染大多與受汙染的食物或水源有關。

目前，衛生部門仍在調查這些病例是否都與同一種受汙染食品有關，以確定此次疫情的眞正源頭。

感染後症狀可能持續一個多月

CDC表示，並非所有感染者都會出現症狀，但一旦發病，最常見的表現就是腹瀉。

患者還可能出現頻繁且有時呈「爆炸性」的排便、腹部絞痛、腹脹、食慾下降、體重減輕、噁心、疲勞和低燒等症狀。

如果沒有及時治療，症狀可能持續數天，甚至超過一個月。有些患者症狀會暫時緩解，但隨後再次復發。

赴美旅客應提高警惕

目前正值暑期旅遊旺季，衛生部門提醒，計畫前往美國的旅客，應注意飲食衛生，盡量避免食用來源不明的生鮮蔬果，飲用安全飲用水。

《今日美國》報導稱，此外，公衆還可通過以下方式降低感染食源性疾病的風險：

-- 用乾淨的刷子徹底刷洗甜瓜、黃瓜等表皮較硬的水果和蔬菜。

-- 食用前切除水果或蔬菜上碰傷、腐爛或受損的部位。

-- 使用前後，徹底清潔，並消毒廚房用具和食物處理檯面。

-- 定期清潔和消毒存放新鮮農產品的展示櫃和冰箱。

-- 清潔並消毒用於處理新鮮蔬果的砧板、刀具等廚房工具。

-- 已切開、去皮或煮熟的水果和蔬菜，應盡快放入冰箱冷藏保存。

川普取消霍峽20%收費計畫

【看中國記者高芸綜合報導】美國總統川普7月14日表示，將放棄對所有經霍爾木茲海峽運輸貨物收取20%費用的計畫，改由海灣國家通過對美貿易和投資合作，作爲美國維護這條國際航道安全的回報。

就在前一天，川普才宣布，美國將對經霍爾木茲海峽運輸的貨物收取20%的「補償費用」，理由是美國長期負責保障這條全球重要航道的安全，應獲得合理回報。

不過，川普14日在「眞相社交」（Truth Social）平臺發文表示，經過與中東多國領導人極具成效的會談後，他決定取消這項20%收費計畫，改爲由各個海灣國家與美國達成貿易和投資協議。 他並未透露海灣國家已做出哪些具體承諾，只說：「投資規模將會非常龐大，同時也將對他們及其未來極爲有利。」

川普14日在華盛頓與伊拉克新任總理阿里·扎伊迪（Ali al-Zaidi）會談後說：「我不喜歡收費這個概念，但與此同時，我們爲全世界保護這條海峽，卻得不到公平回報，這也是不合理的。」他說，在接到海灣國家領導人的大量電話後，改變了最初的收費計畫。

此外，川普再次強調，美國將繼續維持對伊朗的海上封鎖。他表示，霍爾木茲海峽將繼續向除伊朗外的所有國家開放，只有與伊朗有關的船會受到限制。

美國中央司令部（Centcom）13日表示，美國對伊朗港口的海上封鎖將於14日美國東部時間下午4時，也就是格林尼治時間晚上8時、英國夏令時間晚上9時生效。

與此同時，航運數據顯示，霍爾木茲海峽的船舶通行量已降至兩個月來的最低水平。作爲國際油價基準的布倫特原油價格也大幅上漲。

另外，以色列總理本雅明·內塔尼亞胡（Benjamin Netanyahu）14日警告說，如果以色列首先遭到襲擊，該國對伊朗的報復將強大得多。他在社交媒體發布的一段視頻中說：「我要告訴伊朗領導人——如果你們襲擊我們，不要以爲局勢還會繼續保持平靜。」

熱穹籠罩美國 90多項高溫紀錄恐被打破

【看中國記者高芸綜合報導】美國即將迎來新一輪極端高溫。美國國家氣象局（NWS）預測，截至7月15日，全美90多項高溫紀錄可能被追平或打破，其中多數是夜間高溫紀錄。專家警告，夜晚無法降溫，比白天高溫更危險。

據《紐約郵報》報導，一股持續發展的「熱穹」（Heat Dome）正籠罩美國大部分地區，使今年夏季異常炎熱。新澤西州近期已出現與高溫有關的死亡案例，美國西部野火也持續蔓延。

近日，佛州勞德代爾堡、邁阿密、坦帕，德州加爾維斯頓及南卡州查爾斯頓等地，夜間最低氣溫仍可能高於華氏80度（約27℃）。中西部及東北部部分地區，包括：北達科他州法戈、明尼蘇達州國際瀑布城及緬因州波特蘭，夜間氣溫也將維持在華氏70度（約21℃）以上。

專家指出，夜間高溫會使人體核心溫度無法在睡眠時恢復正常，持續累積熱量，增加中暑及心血管疾病風險。佐治亞大學氣象學教授馬歇爾 · 謝潑德表示，老年人及其他脆弱族群受影響最大；華盛頓大學公共衛生專家克里斯蒂 · 埃比也提醒，若連續數晚無法有效降溫，健康風險會在第二、三天明顯上升，甚至提高死亡率。

專家建議，若出現大量出汗、肌肉抽筋、頭痛等症狀，應立即降溫，可前往有空調的室內、用冷毛巾敷頸部，並多補充水分，同時留意家中長者、孕婦及慢性病患者的身體狀況。

甚麼是「熱穹」

熱穹是持續存在的高壓系統，將熱空氣困在近地面，使熱量不斷累積。高壓造成空氣下沉、升溫，並抑制雲層形成及降雨，導致陽光持續照射，地表溫度一天比一天高。當高壓長時間停留在同一地區，高溫就會更加嚴重。簡單來說，熱穹就像替鍋子蓋上鍋蓋，熱氣無法散去，只會越積越熱。

高溫疾病症狀

熱衰竭
（Heat Exhaustion）。
體溫38.3～40℃。
面色蒼白、肌肉痙攣。
頭痛、頭暈、疲倦。
心跳加快、呼吸急促。
噁心、嘔吐。

中暑（Heat Stroke）

體溫超過40℃。
皮膚乾燥發紅、停止出汗。
抽搐、昏厥。
言語含糊、神志混亂。
幻覺、躁動
或攻擊性增加。

若出現熱衰竭症狀，應立即移至陰涼或有空調處，補充水分，並以冰袋冷敷頸部、腋下、腹股溝等部位，或浸泡冷水降溫；若症狀未改善，應立即撥打911求助。

誠招代理

30天有效抑制脫髮

讓您擁有一頭濃密、烏黑的秀髮！

無激素，適用於男女多種髮質，敏感頭皮也可使用。

電話：845-394-0016（國、粵、英）

網址：www.Lavisherb.com　Email:contactus@lavisherb.com

地址：90 North Street,Suite 202, Middletown, NY 10940

茶緣 CHA YUAN TEA

❶ 武夷山野生茶 ❷ 飲出健康奇蹟 ❸ 品出茶中精粹

❹ 獨家配方養生茶 ❺ 功效卓著 已助萬人恢復健康

購買茶緣茶請登錄

WWW.NATURENERGY.US

綠茶 Green Tea	白茶 White Tea	黃茶 Yellow Tea	青茶（烏龍茶）Oolong Tea	紅茶 Black Tea	黑茶 Dark Tea

或請掃碼

GJW+ Streaming　Feel at Home

免費電影 無限觀看

高級訂閱 最低費用

$6.99 美金/月

享85折

輸入優惠碼 Happy15

GET IT ON Google Play　Download on the App Store

GanJingWorld.com

Gan Jing Campus

為了我們的下一代

支持乾淨校園

資助教師**免費**擁有Premium
頻道及更多高科技教學資源

教師Premium頻道
包括專屬多媒體主題標籤頁、直播和無限收藏列表等。

職業發展
培訓、講座、專家研討會、國際學校合作和交流機會等。

「善良校園」工具包
幫助教師用於在校園裡舉辦傳播善良的主題活動，包括一些實用的小貼士、活動材料和創意等。

「『乾淨世界』的理念與我們學校息息相關，因為我校也在鼓勵學生行善為樂。我非常欣賞『乾淨世界』能提供這樣的一個社交平台以鼓勵學生創作乾淨內容。」

印尼巴淡市SMP Negeri 12 Batam學校
Dra. Nurmi校長

「乾淨世界是送給教師和教育工作者的一份大禮——她帶來一種新的能量，一種可以再次照亮我們的學生——未來的公民——在學校和在人生之路的能量。」

法國瓦茲河畔梅里市
勞倫斯·喬索姆·列斐伏爾老師

「我可以輕鬆地策劃教育資源，利用（乾淨世界的）『收藏』功能整理教學材料。由於乾淨世界無有害內容，我可以鼓勵孩子和家長經常來這裡，從而增強班級凝聚力。」

台灣新竹縣教育研究發展暨網路中心
教學輔導組教師 鄭雅勵

科技助力・為下一代創造乾淨世界

你支持，我配對　透過乾淨世界，贈予老師高科技教育工具，為學生締造一個純淨、善良的線上學習環境。　立即行動 →

美南加州凌晨突發地震 研究曝更危險信號

【看中國訊】美國南加州7月12日（週日）凌晨發生4.2級地震，雖然目前沒有傳出人員傷亡或重大災情，但這次地震再次引發外界對加州「大地震」風險的關注。

據《紐約郵報》報導，美國地質調查局（USGS）表示，地震發生在當地時間12日凌晨3點30分左右，震中央位於洛杉磯以北約70英里的弗雷澤公園（Frazier Park）東南約1英里處。弗雷澤公園位於5號州際公路沿線，靠近洛杉磯郡邊界。

地震發生後，美國地質調查局立即啟動了「ShakeAlert」地震預警系統。截至目前，當局尚未接到人員傷亡或建築受損的報告。

美國地質調查局表示，4.2級地震在南加州並不罕見，特別是在主要斷層附近地區，通常都會引發明顯震感，也可能使住宅和商鋪出現晃動，並在震中附近造成輕微損壞。

1994年1月24日，美國加州國民警衛隊（California National Guard）從空中拍攝諾斯里奇地震（Northridge Earthquake）後的5號州際公路（Interstate 5）與14號州際公路（Highway 14）立交橋。地震造成多處高架橋嚴重受損，部分路段坍塌。這場地震震級為6.7級。（Bob Riha Jr./Getty Images）

不到三週前才發生5.6級地震

這次地震距離北加州上一場較強地震，還不到三週。

今年6月，門多西諾縣（Mendocino County）紅木谷（Redwood Valley）附近發生5.6級地震，當時造成太平洋煤電公司（Pacific Gas&Electric，PG&E）數千名用戶停電，並引發多次餘震，同時導致輕微人員受傷和財產損失。

那場地震震中位於薩克拉門托（Sacramento）西北約115英里處。事發後，加州州長加文·紐森（Gavin Newsom）辦公室曾密切關注震情，不過官方確認沒有海嘯風險。

研究：兩大斷層應力達到千年來最高

《紐約郵報》指出，比這次4.2級地震更令人擔憂的是，科學家近期公布的一項研究再次敲響警鐘。

6月發布的研究發現，南加州聖安德烈亞斯斷層（San Andreas Fault）和聖哈辛托斷層（San Jacinto Fault）兩大斷層部分區域，目前積累的地殼應力已達到至少1000年來最高水平。

研究人員強調，這並不代表大型地震即將發生，但說明當地已經具備發生所謂「大地震」的地質條件。

加州地震中心（Statewide California Earthquake Center）主任、南加州大學（University of Southern California）教授艾哈邁德·埃爾班納（Ahmed Elbanna）表示，自1994年諾斯里奇地震（Northridge earthquake）以來，加州一直沒有發生大型城市地震。

他說：「如果要釋放研究中所觀察到的巨大應力，恐怕需要一次7級或以上的大地震。」

一旦發生7級強震或影響2400萬人

研究人員估計，如果南加州發生7級或以上地震，洛杉磯都會區（Los Angeles metropolitan area）和內陸帝國地區（Inland Empire）約2400萬人都可能受到影響。

這樣的地震，其釋放的能量將超過今年6月北加州5.6級地震的125倍。

由於加州位於太平洋板塊和北美板塊的交界地帶，每年都會發生數千次地震。雖然絕大多數震級較小，民眾幾乎感覺不到，但由於擁有聖安德烈亞斯斷層、聖哈辛托斷層和海沃德斷層（Hayward Fault）等多條活躍斷層，加州至今仍是全球地震活動最頻繁的地區之一。

1906年舊金山大地震、1971年聖費爾南多地震、1989年洛馬普列塔地震，以及1994年諾斯里奇地震等重大災難，也推動了加州不斷完善建築抗震標準和應急防災體系。

地震應急準備清單

美國ABC7整理了一份地震應急準備清單，幫助民眾為可能發生的「大地震」（The Big One）做好準備。

準備應急包

美國紅十字會（American Red Cross）建議，至少應在應急包中準備以下物品：

-- 飲用水：每人每天1加侖（約3.8升）。如果需要撤離，建議準備至少3天的用量；如果留在家中避難，建議準備2週的用量。同時，別忘了為寵物準備飲用水。

-- 不易腐壞的食品：建議準備容易開啟、方便食用的食物。撤離時建議準備3天的食物；留在家中時建議準備兩週的食物。同時，也要為寵物準備食物。

-- 急救箱

-- 常用藥物

完整的應急物資清單可前往PrepareSoCal.org查詢。如需購買美國紅十字會官方應急包，可前往RedCrossStore.org。

制定家庭應急計畫

家庭能夠更好地應對災難，關鍵在於提前準備，並共同合作。

建議制定一份家庭災難應急計畫，包括撤離路線和緊急聯絡方案。瞭解災害發生時該怎麼做，是保護自己和家人的最佳方式，也是每個人應承擔的責任。

與家人一起討論最有可能發生的災害類型，並向孩子講解火災、惡劣天氣和地震等災害可能帶來的危險，以及遇到不同情況時應採取的應對措施。同時，應提前分配好每位家庭成員的職責，災害發生時互相配合。

建議提前確定兩個集合地點：

-- 家門外附近：用於發生火災等突發緊急情況時集合。

-- 社區之外：如果無法返回家中，家人可在預先約定的地點會合。所有家庭成員都應牢記該地點的地址和聯繫電話。

此外，可請一位居住在外州的親友擔任「家庭聯絡人」（Family Contact）。災害發生後，長途電話通常比本地電話更容易接通。家人可分別聯繫這位聯絡人，告知自己的位置，因此所有家庭成員都應提前記住聯絡人的電話號碼。

家庭還應提前商定多種緊急情況下的聯絡方式，並將計畫告知所有可能關心家人安全的親友。

獲取信息

美國紅十字會設立的PrepareSoCal.org網站，提供了詳細的災害防災指南，包括：地震、火災、海嘯和泥石流等災害的應對步驟，並提供當地防災培訓課程的信息。

同時，應提前瞭解當地政府在災害發生時將通過哪些渠道發布緊急通知，例如：地方廣播、電視或美國國家海洋和大氣管理局（NOAA）天氣廣播（NOAA Weather Radio）。

還應瞭解不同預警類型（如：「關注警報」（Watch）和「警告」（Warning））之間的區別，以及收到不同警報後應採取的相應行動。

重大災害發生後，社區環境可能在瞬間發生巨大變化，親友可能受傷，救援人員也可能無法第一時間趕到。

因此，建議至少有一位家庭成員接受急救（First Aid）、心肺復甦術（CPR），以及自動體外除顫器（AED）使用培訓。這些技能不僅適用於地震，也適用於各種緊急情況。

完成培訓後，也應將所學知識分享給家人、同住成員和鄰居，鼓勵大家共同做好防災準備。

其他防災資源網站

ABC7還建議民眾參考以下網站，進一步提升災害應急準備能力：

The Great California ShakeOut（加州大地震演練）：https://www.shakeout.org/california/。

AlertOC（橙縣緊急通知系統），為橙縣（Orange County）居民和工作人員提供緊急公共通知服務。www.AlertOC.com。

COPE Preparedness（社區防災推廣計畫）：www.cope-preparedness.org。

洛杉磯縣消防局（County of Los Angeles Fire Department）：www.fire.lacounty.gov。

洛杉磯縣公共衛生局（County of Los Angeles Public Health）：www.publichealth.lacounty.gov。

聖貝納迪諾縣公共衛生局（County of San Bernardino Department of Public Health）：www.sbcounty.gov/dph/publichealth。

Earthquake Country Alliance（地震聯盟）：www.earthquakecountry.info。

洛杉磯縣行政辦公室緊急事務管理處（Los Angeles County Office of Emergency Management）：http://lacoa.org/

ESP Focus：www.espfocus.org。

洛杉磯消防局（Los Angeles Fire Department）：www.lafd.org。

橙縣衛生保健局（Orange County Health Care Agency）：http://ochealthinfo.com。

橙縣警長局緊急事務管理局（Orange County Sheriff's Department Emergency Management Bureau）：http://ocsd.org。

ReadyOC（橙縣防災門戶網站），提供各類防災工具和資源：ReadyOC.org。

南加州地震中心（Southern California Earthquake Center）：www.scec.org。

文圖拉縣消防局（Ventura County Fire Department）：http://fire.countyofventura.org。

文圖拉縣警長局緊急事務辦公室（Ventura County Sheriff's Department Office of Emergency Services）：www.vcsd.org/oes。

寵物緊急撤離信息（For Your Pets）：www.evacuatemypet.com。

紐約市擬推「點擊取消」新規：規範自動續費服務

（上接B1）根據計畫，「點擊取消」規則預計將於2026年10月1日正式生效。違反規定的企業，每項違規行為最高可被處以525美元罰款。有關「隱藏收費」的規定，則將在完成公眾意見徵詢及法規制定程序後實施。

紐約市政府表示，這是美國首個由城市層級推出的「點擊取消」消費者保護規定。近年來，美國聯邦貿易委員會（Federal Trade Commission，FTC）也曾推動類似規則，希望規範企業自動續費行為，但相關聯邦規定因訴訟等因素，尚未全面實施。紐約市此次率先推出地方性法規，希望進一步強化消費者權益保障，為消費者提供更加公平、透明的消費環境。

7月19日華埠紐約法輪功反迫害27週年大遊行

【看中國記者田淨心報導】為紀念法輪功學員和平反對中共迫害27週年，並聲援超過4.63億中國人退出中共黨、團、隊組織，紐約法輪功學員將於7月19日（週日）下午1時，在曼哈頓華埠（唐人街）舉行大型遊行，並於7月20日（週一），晚間在中領館前舉辦音樂燭光悼念活動，呼籲國際社會共同關注，並制止中共對法輪功長達27年的迫害。

活動安排：7月19日（週日）大遊行

上午11時在華埠勿街（Mott St，Grand St與Canal St之間）集合，下午1時正式出發。

遊行路線：勿街南行，經林則徐廣場、東百老匯、愛烈治街（Eldridge St），至喜士打街（Hester St）解散，預計下午3時結束。屆時新唐人電視臺將進行直播。

7月20日（週一）燭光悼念

下午6時至9時在中領館前舉行，包括：集會、集體煉功及音樂燭光悼念，悼念27年來因堅持信仰，而被迫害致死的法輪功學員。

今年遊行規模盛大，將有天國樂團、「法輪大法好」巨型橫幅、《轉法輪》書模型、巨型法輪圖形、功法演示、彩旗陣、腰鼓隊、舞龍舞獅、《九評共產黨》書模型、停止迫害法輪功與反對活摘器官展板，以及聲援4.63億人退出中共黨團隊、EndCCP全球征簽等特色方陣，場面莊嚴壯觀。

法輪功簡介：

法輪功（法輪大法）1992年由李洪志先生在中國傳出，以「真、善、忍」為原則，祛病健身效果顯著，提升道德水平，曾在中國廣受歡迎。1999年7月起，中共江澤民集團發動鎮壓，迫害持續至今。海外法輪功學員長期以和平方式講真相、反迫害。

QUALITY HEATING & COOLING EST 2007
克雷特冷暖公司

一天24小時
一週7天
克雷特冷暖公司
為您呵護出
家的溫度
暖氣爐（強制空氣）
鍋爐（蒸汽和水）
中央空調
地面輻射供暖
管道安裝維修
迷你分離式加熱器和空調
商業相關需求
聯繫我們：845-343-6650
sales.qualityhvac@gmail.com
無論冬夏 送你春秋 www.qualityheating-cooling.com

大紐約數字營銷
929-235-2332
• 專注各類型網站設計
• 視頻製作和推廣
• 網絡廣告投放和推廣
• 臉書和微信廣告投放和推廣

請支持看中國
敬愛的讀者：
感謝您閱讀《看中國》。如果您認為獨立正直的媒體有存在的價值，請您考慮在這個過節的時候捐款支持《看中國》的運作。
《看中國》是非營利機構，多年來，工作人員無私奉獻，為讀者帶來豐富精彩、內涵深邃的文章。
您的愛心鼓勵就是《看中國》工作人員最大的動力。
款額不限，涓涓細流匯江河，點滴的呵護能鼓舞正的能量，您的愛心將支撐起健康運作的媒體。
《看中國》是在美國註冊的501(c)(3)非營利機構，因此，美國的捐款者可獲得減稅優惠。捐款時請務必註明捐款人姓名、地址、電郵信箱，以便給您寄送捐款證明。
支票：
支票抬頭請寫：KanZhongGuo Association Inc.
郵寄地址：KanZhongGuo Association Inc.
12 E 41st St #1302, New York, NY 10017

廣西洪災 村民求救無果

【看中國記者蔡思雲綜合報導】近日，廣西多地遭遇洪災，七座水庫接連潰壩，多個村鎮被洪水圍困多天，災民遲遲等不到官方救援。

GREG BAKER / AFP VIA GETTY IMAGES

▲ 近日，廣西省衡州市六藍水庫潰壩，六藍村許多房屋被洪水淹沒。

7月6日，南寧橫州市六藍水庫、雲表水庫、三岔水庫、茶園水庫接連潰壩，洪水狂瀉，多個村鎮遭到毀滅性的打擊，許多房屋被沖毀，多人失聯。臨近的百合水庫副壩也潰壩了，導致下游的賓陽縣露圩鎮及甘棠鎮等多個鄉鎮嚴重受災。

公開資料顯示，廣西橫州市境內共有1766座中小型水庫以及塘壩蓄水工程。最近連日暴雨，多座水庫水位爆滿後迅速洩洪，導致下游村鎮一片汪洋。

重災區雲表鎮水位居高不下，許多人至今得不到救援。當地居民王女士透露：「雲表全部都淹完了，好多地方出不來，現在衝鋒艇有限，出來都是瑟瑟發抖，因為泡在水裡太久了，派送全靠無人機。最缺少的是無人機跟小艇、雨衣啊！」有網友表示，許多得不到救援的災民只能喝雨水充飢，內心充滿了絕望。災區物資匱乏，救援物資也是杯水車薪。

由於橫州市多個水庫洩洪，鬱江水位暴漲，下游的貴港市已經內澇幾天了。7月7日，貴港市的雞頸水庫決堤、甘到水庫也崩塌了。廣西貴港市民黃先生表示：「河水倒灌，港南挨淹了，港北那邊再嚴重一點，水還在漲，車也被泡了，超市也被淹了，東西也買不到了，水深有的泡到一層樓高了，主路已經有一米多（高）水了，停水停電。」

7月8日，六景鎮木塘村村民在小紅書上發出求救帖，哀求附近的私人無人機幫忙送一些食品，並稱會付錢。他表示，他們已經被洪水圍困三天了，部分村民靠本村內部捐款購買一點食品，由無人機送達。有人得不到食品，已經連餓三天。該村民透露，災區網絡信號時斷時續。過去兩天，村民多次撥打官方救援電話，但沒有消防官兵趕到救援。同時，他也抱怨，自己央求救命的帖子還時常被小紅書以「違規」為由屏蔽。

大陸網絡上充斥著官方救援的所謂「正能量視頻」。事實上，這些所謂「救援」的視頻多是在洪水較淺的區域拍攝的。而被深水圍困的災區，則少見官方救援隊前去施救。多地災民等不到救援，只好組織有限的自救。與此同時，當地官員還刻意阻撓民間救援隊救災，名義上是為了「安全」，但網民強烈質疑，其真實目的是為了掩蓋官方救援的無能和虛偽，同時為了防止災區慘狀外洩。

公有領域

▲ 地震示意圖

中國網民憂心：地震越來越頻繁

【看中國訊】中國近日多次發生3級以上地震。其他國家也出現地震。7月3日中午，日本附近海域的先島諸島發生6.2級地震，上海、浙江等多地震感明顯。

7月3日12時04分在先島諸島發生6.2級地震。上海多區網友發文稱，感覺到了震感，家中吊燈搖晃，頭暈，還以為是低血糖。有人稱：「在閔行的18樓吃飯，剛剛看到吊燈、餐桌布都在晃，趕緊下樓跑了。」此外，浙江杭州、寧波、溫州、紹興、台州、嘉興海鹽等地都有網友表示有震感：「杭州直接晃暈了」、「寧波震感強烈」、「寧波27樓跑下來了」、「溫州震感明顯」「台州16樓，很暈」。

中共官媒《北京日報》客戶端報導，6月22日至28日，中國共發生3級以上地震12次，最大地震是6月23日在青海海西州直轄區發生的5.2級地震。在此期間，全球共發生6級以上地震5次，其中6.0級到6.9級4次，7.0級到7.9級1次，最大地震為6月25日在委內瑞拉發生的7.1級地震。頻繁傳出的地震消息，令不少中國網友擔心：「今年地震這麼多，天氣還超級熱，難道地殼開裂了？要掰成兩半嗎」、「地球是不是快要爆炸了，地震越來越頻繁」。

日本多地學校可請「怕熊假」

【看中國訊】日本近來熊隻出沒事件頻傳，學生上、下學安全引發家長憂慮。部分地方政府陸續採取特例，允許學生因為擔心熊出沒而請假時，不列為缺席，並透過補課等方式協助學生銜接課程。

共同社報導，仙臺市今年5月通知市立國中、小學、高中及幼兒園，若學生或家長因擔憂熊隻出沒而未到校，可由校長認定為「出席停止」，不計入缺席紀錄。

秋田市也採取相同作法。熊患嚴重地區則採取更嚴格的防範措施。今年6月，宇都宮市市中心出現熊蹤後，市政府宣布全市94所公立國中、小學停課3天，以保障學生安全。

河北承德洪災慘重

【看中國記者蔡思雲綜合報導】7月12日，河北承德寬城縣遭遇持續強降雨襲擊，導致城區街道嚴重積水、交通中斷。許多車輛被沖走後，人員下落不明；滑坡現場疑似有人被掩埋。民間普遍認為，失蹤遇難人數已超過一千，遠高於官方通報。

據荔枝新聞、澎湃新聞等媒體報導，受極端強降雨影響，河北承德寬城縣寬城鎮、孟子嶺鄉、椊羅台鎮、龍鬚門鎮4個鄉鎮共9個村子道路嚴重積水、交通中斷，多輛汽車被洪水沖走，約1800多名村民出行受阻。

7月12日，當地先後發布暴雨紅色預警、地質災害紅色預警、山洪橙色預警，降雨一直持續至13日凌晨。承德寬城一名五金店店主喬女士回憶，暴雨從7月12日晚7點開始，持續下到13日凌晨1點左右，街道積水一度深達2米多。喬女士對此仍心有餘悸，她表示以前從來沒遇到過這麼大的水，自家五金店東西被沖走了好多，捲簾門和玻璃都被沖碎。7月13日早上，積水逐漸退去，留下滿地泥濘，居民生活秩序正在恢復中。目前，清淤和災情統計工作正在進行。

X推主「羅翔——破幕推牆」轉發網友投稿稱，7月12日至13日，河北承德寬城遭遇罕見的特大暴雨。暴雨如注，山洪咆哮，滑坡頻發，徹底吞噬山路、沖毀路基、阻斷交通，群山環抱的陡峭溝谷瞬間成為災難現場。全縣十多萬人深受影響，農田被淹、房屋進水倒塌、牲畜沖散，電力通訊大面積中斷。

視頻畫面觸目驚心：洪水裹挾著泥沙石塊直沖而下，私家車瞬間被淹沒捲走；山體裂縫擴大，泥石流傾瀉阻斷村道。民眾在驚恐中描述「雨下得睜不開眼」。

該網友表示，寬城暴雨絕非孤例，它折射出中國山區縣共同的防災困境：地形複雜、人口分散、工程維護不足、氣候變化加劇極端事件。官方與民間的信息落差，凸顯報喜不報憂與透明度不足。

文化傳統融入世界盃慶祝

【看中國訊】在紐約/新澤西體育場舉行的世界盃足球賽小組賽中，挪威隊員在以3比2擊敗塞內加爾隊後，和看臺上的球迷一起，以模仿維京人划船的動作熱烈慶祝勝利。

美國之音報導，當球員們在賽場上展示球技並角逐最高榮譽時，球迷們也將各自的文化傳統帶到了體育場看臺與街頭，為各自球隊助威。這些文化展示呈現了參賽國家在世界盃歷史上的一些場面。本屆世界盃由加拿大、墨西哥和美國各地的16個主辦城市共同承辦。

挪威足球迷在比賽期間重現了維京人划船的歷史場景。6月22日，挪威隊在一場激烈的比賽中以3比2擊敗塞內加爾隊。賽後，隊長馬丁・厄德高(Martin Ødegaard)敲響大鼓，隨後全隊及他們的數千球迷在紐約/新澤西體育場內一同模仿維京人划船的動作，相關畫面在社交媒體上迅速走紅。

此後，這項慶祝動作被街頭行人、地鐵及老人護理院的人們紛紛效仿，甚至傳到奧斯陸的挪威議會，議員們也以此動作表達對本國球隊的聲援。無論挪威隊在世界盃賽中最終戰績如何，標誌性的維京划船慶祝動作都將刻入人們的記憶。

在另一場活動中，身穿格子裙、吹奏風笛的蘇格蘭球迷，在邁阿密海灘聚集，為6月24日球隊對陣巴西隊的比賽造勢。蘇格蘭隊以0比3輸掉了比賽，但被稱為「花格尼軍團」（Tartan Army）的蘇格蘭球迷卻成了邁阿密熱議話題之一。甚至連一個穿著蘇格蘭裙、會跳舞的人形機器人也加入了邁阿密蘇格蘭球迷的行列，吸引眾人圍觀。

日前，在加拿大隊和波斯尼亞隊的小組賽末輪比賽前，大批加拿大和波斯尼亞球迷在觀賽聚會上高唱和吶喊助威，導致西雅圖和溫哥華兩地的交通陷入停滯。最終，讓他們鬆了一口氣的是，各自的球隊都晉級下一輪。

國際足總(FIFA)表示，在各主辦城市設立的這些球迷聚會是「足球的靈魂」。

「短劇霸總」回鄉賣菜月入數千元

【看中國記者盧乙欣綜合報導】目前中國短劇市場因AI掀起一場驚濤駭浪。過去短劇頂流演員片約不斷，如今卻面臨「無戲可拍」危機。以「霸總」形象走紅的男演員許鵬，自3月後邀約驟減，如今已被迫回到山東青島老家賣菜維生，每月收入數千元人民幣。

根據TVBS新聞網報導，中國AI短劇2026年初大爆發，第一季上線約有12.8萬部、占比逾95%，影響真人演員工作。畢業於中央戲劇學院的30歲演員許鵬，曾出演《且試天下》、《一念關山》、《暗河傳》等作品。他去年投身短劇市場，因「霸總」角色受歡迎，工作高峰期曾每天拍攝15至16小時。然而，在今年3月拍攝完最後一部戲後，他的拍攝邀約驟減，被迫離開浙江橫店，回老家接手80多歲爺爺的農產品生意。他先是在夜市賣柳橙汁，但因設備遭竊，改騎電動三輪車赴市場賣洋蔥、豆芽等。

許鵬每月收入僅數千元人民幣，而他並未放棄表演，也去應徵「景區NPC」。

許鵬曾以片酬為鄉親購買米、麵、糧、油，被視為全村的希望，如今返鄉工作，讓親友不解。對此，許鵬坦言：「演員只是一份職業，沒戲拍就換工作養活自己，靠雙手踏實掙錢，一點都不丟臉。」

目前AI短劇正夯，但許鵬仍樂觀表示：「工作沒有高低之分，只要還有機會，我依然想演戲。」他還計畫開設免費表演訓練營，自編自導真人短劇，盼供年輕人學習演藝技能。許鵬持續透過中國社群媒體上傳自拍影片，稱「AI來了，快跑！不拍戲了，我回家一天打兩份工」、「男演員無戲可拍，回老家賣土豆，攢錢自己做劇」等，跟粉絲分享他的返鄉生活。

除了許鵬，不少短劇演員也面臨無戲可拍狀況。「短劇女王」王格格及陳添祥等人透過綜藝節目《奮鬥吧人生》談論行業困境，直言現在「演員不扛劇」，黃金期已過去，讓「短劇頂流再就業」的話題引發熱議。

放眼短劇產業，除演員外，還有數以萬計從業員集體失業，包括：燈光、攝影等技術人員。針對真人演員因AI失業，有網友留言表示：「果然還是這樣搞了，演員最怕的事情發生了。」

美國越來越多人改搭火車

【看中國記者路克編譯/綜合】美國人對於航空旅行的不滿不斷累積。從機票價格上漲、經濟艙座位越來越狹窄，到行李、選座、餐食等各種額外收費，再加上機場安檢與候機時間漫長，使不少旅客開始重新思考出行方式。Yahoo日前報導指出，越來越多美國人正把目光轉向鐵路旅行。

美國鐵路客運公司Amtrak公布的數據顯示，2025財年，旅客人數創下近3500萬人次的新紀錄，刷新公司成立以來最高紀錄。美國鐵路旅行內容創作者索傑納・懷特（Sojourner White）表示，近來確實觀察到大量旅客開始積極尋找飛行以外的選擇，趨勢比以往更明顯。

相比飛機，鐵路最大的優勢首先來自舒適度。除了座位更寬敞，旅客還能自由起身活動，前往餐車用餐、在觀景車廂欣賞風景。對於長途旅行者而言，Amtrak部分線路還提供臥鋪包廂（Roomette）及獨立臥室（Bedroom）。不少美國西部線路還設有全景觀景車廂。

除了傳統客運列車，美國各地近年來也陸續推出餐車列車（Dinner Train）、葡萄酒列車（Wine Train）、神秘主題列車（Mystery Train）等體驗式鐵路旅遊項目。

隨著越來越多美國民眾重新審視航空旅行的成本與體驗，加上慢旅行風潮持續升溫，鐵路正逐漸從傳統交通工具，轉變為一種兼具舒適、觀光與休閒價值的新型旅行方式。

格雷厄姆疑因主動脈夾層猝逝 川普推薦其妹妹接任參議員席位

【看中國記者路克綜合報導】據美聯社等媒體報導，美國資深共和黨參議員林賽 · 格雷厄姆（Lindsey Graham），近日突然去世。華盛頓特區法醫辦公室的初步調查結果顯示，他的死亡原因被認定為主動脈夾層（aortic dissection），一種涉及主動脈血管壁撕裂的嚴重心血管急症。

不過，目前這一結論仍屬於初步醫學判斷，最終死亡報告尚待完成，其他潛在因素仍需通過進一步檢驗排除。美聯社報導稱，相關醫學分析仍可能包括對心血管疾病背景，以及其他情況的進一步確認。

格雷厄姆去世時71歲。他此前仍活躍於美國政壇，並長期擔任共和黨重要人物。他的突然離世不僅引發華盛頓震動，也立即引發南卡羅來納州參議員席位繼任問題。

2015年8月17日，美國愛荷華州得梅因——共和黨總統候選人、南卡羅來納州聯邦參議員林賽·格雷厄姆（Lindsey Graham，R-SC，右）與妹妹達琳·格雷厄姆·諾多內（Darline Graham Nordone，中），在愛荷華州博覽會（Iowa State Fair）期間乘坐高爾夫球車巡遊。（Justin Sullivan/Getty Images）

川普力薦格雷厄姆妹妹接任 稱這是對亡友的最好紀念

據《每日郵報》（Daily Mail）報導，美國總統川普已向南卡羅萊納州州長亨利·麥克馬斯特（Henry McMaster）推薦，任命格雷厄姆的妹妹達琳·格雷厄姆·諾多內（Darline Graham Nordone） 為臨時參議員，填補哥哥去世後留下的聯邦參議院空缺。

川普在社交媒體上寫道：「我向州長亨利·麥克馬斯特推薦林賽·格雷厄姆深愛的妹妹達琳，擔任來自偉大的南卡羅萊納州的臨時參議員。」

川普表示，這將是「對林賽的一個極好的紀念」，因為格雷厄姆「深愛他的妹妹」。

諾多內此前從未擔任過公職，但她與哥哥幾十年來的特殊關係，使她成為此次繼任討論中的焦點人物。

根據南卡州法律，州長有權任命臨時參議員完成格雷厄姆剩餘任期，該任期原定於2027年1月3日結束。州長也可以選擇一名「看守型」（caretaker）人選，只完成剩餘任期而不參加後續競選。

共和黨高層支持這一想法 南卡官員保持謹慎

CNN報導，參議院共和黨領袖約翰·圖恩（John Thune）認為任命諾多內「很有意義」（makes a lot of sense），顯示共和黨全國層面對這一安排持開放態度。

南卡州另一名聯邦參議員蒂姆·斯科特（Tim Scott）也表達支持。他在社交平臺X上表示，在與達琳交談後，沒有人比她更瞭解林賽對家庭、對南卡州，以及對國家的熱愛。

CBS News 報導，南卡副州長帕梅拉·埃維特（Pamela Evette）在接受採訪時沒有明確表示是否會競選這一席位，只表示當前首先應該紀念格雷厄姆為國家做出的貢獻。

與此同時，格雷厄姆留下的席位已經引發共和黨內部關注，多名政治人物被認為可能加入競爭。

從妹妹到家人支柱 格雷厄姆承擔父母角色的成長經歷

據美聯社報導，林賽·格雷厄姆雖然後來成為華盛頓政壇的重要人物，但他的成長經歷來自南卡羅萊納州一個普通家庭。

格雷厄姆出生於南卡羅萊納州中央鎮（Central, South Carolina）。他的父母經營一家酒吧和撞球廳，兄妹小時候一家人甚至生活在店鋪後面的房間裡。

美聯社報導指出，家庭悲劇改變了格雷厄姆的人生軌跡。上世紀70年代，兄妹的父母相繼去世，當時年僅21歲的格雷厄姆承擔起照顧妹妹達琳的責任。

後來，他加入美國空軍，成為軍方律師，並正式收養妹妹，以確保如果自己發生意外，妹妹能夠獲得相關福利保障。

格雷厄姆終身未婚，也沒有親生子女，但他一直將妹妹視為自己最重要的家人。

這一特殊關係，也成為川普推薦諾多內的重要背景。支持者認為，如果由她暫時接替哥哥的席位，不僅具有象徵意義，也能夠延續格雷厄姆留下的政治遺產。

南卡共和黨展開角逐 多名重量級人物被視為候選人

隨著格雷厄姆離世，南卡共和黨內部迅速出現繼任競爭。

根據南卡州特別選舉程序，候選人登記預計於7月21日開始，特別初選將在8月11日舉行。如果需要第二輪投票，決選將在8月25日舉行。最終共和黨候選人將在11月大選中面對民主黨候選人安妮 · 安德魯斯（Annie Andrews）。

目前被外界認為可能參選的人包括：南卡副州長帕梅拉·埃維特（Pamela Evette）；前國會議員、福克斯新聞主持人特雷·高迪（Trey Gowdy）；眾議員南希·梅斯（Nancy Mace）；眾議員拉爾夫·諾曼（Ralph Norman）。

南卡政治媒體FITSNews報導稱，諾曼正在「認真考慮」競選這一參議員席位。消息人士透露，他雖然有意參選，但不希望在格雷厄姆剛去世後立即公開宣布。

南希·梅斯的動向也受到關注。她在社交媒體寫道：「就在我以為自己已經退出的時候……他們又把我拉了回來。」外界認為，這可能暗示她正在考慮競選。

不過，一些共和黨人士認為，她在格雷厄姆去世消息公布數小時後釋放參選信號，時機較為敏感。梅斯團隊隨後回應稱，格雷厄姆是她在國會的重要導師，兩人關係密切。

格雷厄姆政治遺產引關注 參議院席位影響2026選舉格局

林賽·格雷厄姆長期是共和黨內的重要人物，也是川普的堅定盟友之一。

兩人在政治議題上長期合作，格雷厄姆曾支持川普多項外交、安全以及司法政策。兩人私下關係也十分密切，曾多次一起打高爾夫。

他的突然去世不僅改變了南卡州政治格局，也讓共和黨開始關注這一關鍵參議院席位的未來走向。

醫生說
還剩2週

他憑甚麼又多活了42年？

文｜念遠

人生課堂

示意圖：SVETLANA/ADOBE STOCK

在1952年紐約的冬天，大雪封城了。42歲的物理學博士萊斯特·利文森（Lester Levenson），正坐在死亡的陰影裡，因為醫生給他的判決書上寫著「2週」。

對於一個習慣用數據、公式和邏輯來拆解世界的科學家來說，這無疑是人生中最冷酷的一個定量。他擁有百萬身家，卻買不回一次順暢的呼吸；他能拆解原子結構，卻對自己支離破碎的身體束手無策。

那一晚，絕望的他手捧著一大把安眠藥，想為這場「失敗的人生」畫下一個句點。然而，物理學家的本能救了他自己，他突然意識到：「我研究了一輩子的物質定律，卻從未研究過這個承載生命律動的自己。」

於是，他決定用自己人生這最後的14天，做一場人類歷史上最安靜、也最震撼的「實驗」。萊斯特拿起了筆記本，他開始記錄每一陣心絞痛、每一次偏頭痛發作時，腦海中閃過的念頭。

作為一名「實驗對象」，他驚訝地發現：「疼痛並非隨機，它是有編碼的。」比如：當自己想起被合夥人背叛時，胃部就開始痙攣；當自己擔心事業停滯時，心臟就感到緊縮；而那糾纏數十年的劇烈頭痛，竟然是源自內心中對父親的怨恨。

我們常說「身心一體」，在萊斯特的實驗數據面前，真實體現了這一點。身體是心靈的顯示器，多數人習慣用止痛藥關掉報警器，而萊斯特想要去聽聽報警器在說甚麼。

實驗最難的部分，是處理那個名為「怨恨」的核心變數。萊斯特發現，原來他前半生所有的拚命努力與成就，其實都只是一個絕望的孩子在向已故父親的吶喊：「你看，我夠優秀了嗎？！」

這份「永遠不夠好」的病態補償，像一場持續了三十年的高壓電流，燒燬了他的神經。他對自己提出了三個震撼靈魂的問題：「1、我能放下對他的期待嗎？2、我願意不再用他的標準懲罰自己嗎？3、現在能不能放下了？」

▲ 當萊斯特放下半生執著之時，多年來的壓迫感和痛楚煙消雲散了。

放下沉重的執念，做回自在輕盈的自己吧！

萊斯特發現自己的半生努力只是為了向已故的父親證明自己的優秀。▼

示意圖：PROSTOCK-STUDIO/ADOBE STOCK

當萊斯特的眼淚奪眶而出的那一刻，物理性的奇蹟發生了。多年來的那些壓迫感、那些像鋼圈一樣箍在他頭上的痛楚，隨著心理防線崩潰的那一刻而煙消雲散了。

這就是著名的「聖多納釋放法」（Sedona Method）的雛形。原來，所謂的療癒，就是給痛苦一個「被看見」的空間，而不是傳統意義上的否認它。

2週變成了42年

3個月後，主治醫生看著萊斯特的檢查報告，陷入了長久的沉默。萊斯特的各種指標不僅恢復了，甚至呈現出一種逆齡的強韌！

這位物理學家贏了，他拆解了那個名為「執著」的原子，釋放出了名為「平靜」的巨大能量。他隨後關掉了公司，放棄了那些為了證明給別人看而存在的標籤。他發現：「前42年，他活在別人的眼光裡，痛不欲生；後42年，他要活在對自己的接納中，自在安寧。」

萊斯特的實驗告訴我們：「疼痛是身體輸出的未讀的信息，我們與其排斥疼痛，不如解讀它。」

現代醫學已驗證，長期怨恨、自我批判會持續激活交感神經與下丘腦—垂體—腎上腺軸（HPA axis），導致皮質醇過高、血管內皮發炎、血壓升高、心律不穩，這正是心臟病惡化的經典路徑。

美國心臟協會與哈佛醫學院數十年研究也證實：慢性壓力可使心血管事件風險提升2～3倍。萊斯特的「數據追蹤」，其實就是在記錄這些情緒—生理對應。當他停止「對抗」而改為「允許存在並釋放」，交感活性下降、副交感（迷走神經）回升，炎症指標自然改善。這就是可重現的自主神經調節。

與東方智慧的關聯

另外，萊斯特的「實驗」，其實是以物理學家的理性，實踐了東方智慧中核心的「破執」與「回歸本體」。如果說物理學是研究「物」，那麼佛道之學則是研究「心」。萊斯特多活下來的那42年，本質上是從「有為法」轉向了「無為法」。

PROSTOCK-STUDIO/ADOBE STOCK

▲ 當一個人活在別人的眼光裡時，生活變得緊張而痛苦。

PIXEL-SHOT/ADOBE STOCK

▲ 當一個人活在對自己的接納中時，心情輕鬆，自在安寧。

在佛家看來，萊斯特前半生的病痛，源於強烈的「我執」（Ego）。他拚命想得到父親的認可，想證明自己的價值，這在佛法中屬於「求不得苦」。當心念被鎖定在「我必須成功」，或「他必須愛我」的虛妄執著中時，心力會產生巨大的扭曲。當萊斯特放下那個「求認可」的心，原本讓他痛苦的環境、記憶，甚至病灶，就失去了支撐它們的能量來源。

放下，即是「定」。他問自己的那三個問題，其實是在做一種「止觀」。看破了情緒的虛幻（觀），停止了對情緒的餵養（止）。當心不再攀緣過去與未來，身體的自我修復系統，那個我們本自具足的「自性」就真正發揮起作用。

中醫與道家修煉講「氣」，執念就像經絡上的結點。當他放下對父親的怨恨時，那個卡在胸口的「氣結」散了。「虛其心，實其腹」，當他不再用力抗拒死亡，生命原始的能量（炁）反而能順暢運行。

當他不再拚命向外索求認可，反而向內尋求寧靜時，這種「向後退一步」的姿態，正好符合了自然之道。反者道之動，當你不再與生命「對著幹」時，生命就會開始支持你。

能量層面 從「低頻糾纏」到「高頻自由」

若結合當代的靈性科學與古老智慧，執念（例如怨恨、恐懼、愧疚）是一種極低頻的振動，會讓身體的分子結構變得僵硬、混亂。萊斯特的實驗，本質上是將他的生命頻道，從「匱乏與恐懼」調頻到了「接納與愛」。

古人云：「一念放下，萬般自在。」甚麼是「自在」？我們不妨淺顯地理解為自由與在場，當一個人不再活在「過去的悔恨」和「未來的擔憂」中，他便與當下的「道」合一了。

萊斯特延壽42年，證明了修行可以使生命還原，還原成一個沒有被汙染、沒有被恐懼扭曲的生命原樣。「放下」，不再與自己對抗。當你願意「接納」真相時，你其實就已經跳出了因果的業力輪迴，進入了生命的自由地帶。

而愛呢？愛人首先要愛自己。愛自己，其實就是不再用別人的尺，來丈量自己的靈魂。醫生預言的2週，最後變成了42年，這多出來的生命長度，是生命在卸下重擔後，本能的舒展。

＊　＊　＊

願我們也能在人生的實驗室裡，放下那些沉重的執念，做回那個自在、輕盈的自己吧！

成語故事

作壁上觀

文｜心怡

「作壁上觀」這則成語出自於《史記．卷七．項羽本紀》，意思是站在壁壘上旁觀雙方交戰，後用「作壁上觀」比喻坐觀成敗，不幫助任何一方。近義成語：坐觀成敗、冷眼旁觀、袖手旁觀、隔山觀虎鬥、隔岸觀火；反義成語：打抱不平、拔刀相助、挺身而出、排難解紛。

【典故說明】

《史記·卷七·項羽本紀》：項羽已殺卿子冠軍，威震楚國，名聞諸侯。乃遣當陽君、蒲將軍將卒二萬渡河，救鉅鹿。戰少利，陳餘復請兵。項羽乃悉引兵渡河，皆沉船，破釜甑，燒廬舍，持三日糧，以示士卒必死，無一還心。於是至則圍王離，與秦軍遇，九戰，絕其甬道，大破之，殺蘇角，虜王離。涉閒不降楚，自燒殺。當是時，楚兵冠諸侯。諸侯軍救鉅鹿下者十餘壁，莫敢縱兵。及楚擊秦，諸將皆從壁上觀。楚戰士無不一以當十，楚兵呼聲動天，諸侯軍無不人人惴恐。於是已破秦軍，項羽召見諸侯將，入轅門，無不膝行而前，莫敢仰視。項羽由是始為諸侯上將軍，諸侯皆屬焉。

注釋

❶鉅鹿：地名。秦置，戰國時趙國都邑。項羽曾大破秦兵於此，地約在今河北省平鄉縣。
❷壁：軍隊駐守的營壘。
❸縱兵：發兵，出兵。
❹楚：指項羽所領導的楚國軍隊。
❺秦：秦國軍隊。

「作壁上觀」原作「從壁上觀」。秦朝到了秦二世在位時，專制獨裁、統治殘暴，為人民帶來了極大的災難與痛苦，因此六國的遺民紛紛起兵抗暴，自立為王。有一次秦國將領章邯率兵攻打趙王歇，趙軍大敗，趙王和大將們都逃到了鉅鹿。章邯則繼續派王離、涉閒包圍鉅鹿，緊追不捨。楚國和其他的諸侯國也都紛紛出兵援救趙國。此時楚王任命宋義為上將軍，項羽、范增和其他各路將領都隸屬於宋義，號稱「卿子冠軍」。

但宋義和項羽在作戰的策略上卻有著很大的歧見，宋義認為先觀望秦、趙二國的相鬥，再視結果決定作戰的方式；項羽則認為秦國如果攻占了趙國，勢力會更加強大，屆時再出兵可能就會吃敗仗。項羽因此誅殺了卿子冠軍，這在楚國造成了很大的震撼，項羽也因此聲名遠揚於諸侯。接著項羽派了大軍渡過漳河，援救鉅鹿。此時楚軍的強大居於諸侯之首，前來援救的各諸侯國，雖然也攻下了十多個營壘，但並未繼續出兵發動強烈的攻勢。

項羽率領楚軍一路殺進秦軍陣營，秦兵死傷慘重，而各諸侯國的將領們卻都只站在自己的營壘上，冷眼旁觀著秦、楚之間的交戰，沒有採取任何的行動。項羽在打敗秦軍後，召見各諸侯國的將領，他們折服於項羽的威猛，在進入營門時，都跪著行走，不敢抬頭仰視。自此，項羽就真正成了諸侯的上將軍，各路諸侯也都臣服於他。後來「作壁上觀」這句成語就從這裡演變而出，用來比喻坐觀成敗，不幫助任何一方。

【書證】

清．陸玉書〈論訟師〉詩：「可憐家業已傾敗，訟牒勾稽還未艾；訟師偏作壁上觀，心在局中身局外。」

【用法說明】

比喻坐觀成敗，不幫助任何一方。用在「置身事外」的表述上。

例句

1. 觀棋局宜作壁上觀，不宜動口和動手。
2. 對於你們的爭論，我們都插不上嘴，只能作壁上觀。

資料來源：教育部《成語典》進階版

公有領域

廣告洽詢 | Advertising Inquiries: (212) 730-6963 | ad.ny@visiontimes.com

三立提供/中央社

李燕重返八點檔 首挑戰飾演媽媽

◆看中國訊

演員李燕自八點檔《一家團圓》後，睽違四年未參與戲劇演出，日前她出席三立臺灣臺全新八點檔《針線緣》的開鏡典禮。重回演員身分的她，此次在戲中打破過往常見的「傻白甜」形象，首度挑戰飾演一名48歲的母親「陳玉嫻」，角色定位為重情重義的溫泉會館經營者，將與陳冠霖、邱逸峰等人有許多精彩的對手戲。

《針線緣》以「一針一線，交織人生」為主軸，將臺灣紡織產業的興衰與轉型，結合豪門恩怨、商場角力與女性情感，打造一齣橫跨數十年的命運史詩。

故事從一場塵封多年的火災血案揭開序幕，牽扯出豪門家族不為人知的秘密，以及女人之間橫跨友情、愛情、親情與復仇的愛恨糾葛。

對於首次在八點檔升格當媽媽，並擁有一名20多歲的女兒，李燕坦言，起初對這樣的設定沒有太大的感覺，直到定裝當天拍攝全家福照片時，才真正感受到角色帶來的強烈衝擊。現在也開始揣摩母親的角色，並將自己疼愛外甥女的心情，以及媽媽對自己的愛投射到角色身上，「我想天下父母心應該都是一樣的」。

李燕坦言，這幾年心中其實從未真正離開過演戲，「我都看八點檔播出，有些橋段特別吸引我的時候，我都會忍不住想，如果是我來演，會是甚麼樣子。」李燕表示，這四年沉澱了許多，也經歷了一些人生變化，因此更加確定「想做的事情不要等」。「我們都不知道有沒有明天，所以想做的事情，就要在當下完成。」這也是她決定重新回到演員身分的重要原因。

李燕近年除了演員身分，也積極投入事業經營，被問及是否已是成功的老闆時，她謙虛地搖頭表示，自己經營的只是小企業，最在意的是給予員工好的待遇與舒適的工作環境。對於重啟拍戲，李燕坦言，雖然許多表演技巧早已內化，鏡頭、節奏與導演的要求大多能掌握八成，但她依然期許自己能在熟悉的表演方式中找到全新的突破，在安全的範圍內做出不一樣的嘗試。

鄭煒齡有靈異體質 小S愛女是大E人

◆看中國訊

新人演員鄭煒齡在影集《聰明鎮》挑戰漫畫大師伊藤潤二人氣經典角色「富江」，日前與同劇演員也是同門師兄余杰恩一起受訪，余杰恩笑曝鄭煒齡直覺很準，有時面臨人生抉擇等各種問題時會想請教她。鄭煒齡表示，她一直覺得自己是麻瓜，但大概從5年前開始，發現自己半夢半醒間會遇到一些超自然的事。

星發現娛樂提供/中央社

鄭煒齡形容這種超自然感應很抽象，通常是她獨處在家時發生的，她會聽到有人跟她講話，不是直接聽到聲音，是在腦袋中浮現，也曾看見黑色人影，但沒有對話等超自然現象，「有時聽到有人跟我說話時，我會心跳加速，或起雞皮疙瘩」。但她不曾刻意去尋找「為甚麼」的答案，除非是對這些超自然現象覺得很害怕、會起雞皮疙瘩，才會去收驚。不過她說，拍《聰明鎮》時反而沒遇到甚麼奇怪的事，可能是因為劇組人很多，陽氣很重。

鄭煒齡畢業於臺灣藝術大學美術系，學生時期原本夢想成為漫畫家，因緣際會接觸平面模特兒工作，進而踏上演員之路，首部演出影集《聰明鎮》將於 7 月 28 日正式上線，歷經 4 年等待終於與觀眾見面，也讓她直呼既期待又緊張。她坦言，自己並非科班出身，當初試鏡《聰明鎮》時緊張到連臺詞都說不好，原本以為沒有機會，沒想到收到二次試鏡通知後，花了 1 個月時間苦練表演，短時間內瘦下 2 公斤，最終順利拿下「富江」角色，也更加確定自己想成為演員的決心。

為了貼近在《聰明鎮》中飾演的伊藤潤人氣的經典角色富江，她特地重新研究富江，仔細分析角色面對不同人物時散發出的氛圍，希望完整掌握角色魅力，就怕自己拖垮了這部戲。有次她好奇問導演為甚麼會選上自己，自認和角色差異滿大，直到拍到中期，才越拍越覺得跟角色富江有相似之處，「我們都很好勝、不想被人家小看，我也是很想要把好的一面放在外在的人，所以漸漸地戲裡戲外的目標一致。」導演也幽默地說：「不然妳以為我幹嘛選妳。很少有新人演員這麼拚、這麼積極，妳們的特質重疊到了。」

談到《聰明鎮》，鄭煒齡與小S的大女兒Elly許曦文有對手戲，說起相處過程，她透露，Elly私下是非常可愛、喜歡聊天的小女生，除了聊熱愛的動漫話題外，還喜歡揪大家去吃冰淇淋、火鍋，劇組也會收到小S準備的點心、飲料。

鄭煒齡相信，人生總會有許多意想不到的驚喜，不想因一時的低潮，就放棄對未來的期待。

趙寅成新片 破韓片預售紀錄

◆看中國訊

韓國名導羅泓軫時隔 10 年推出的新片《希望：末日血戰》在首爾舉辦 VIP 首映，主演黃晸珉、趙寅成、鄭好娟等主要演員亮相，加上李政宰、惠利、車太鉉、廉晶雅等接力走上紅毯。

外界將《希望：末日血戰》形容為挽救韓國電影市場低迷氣氛的「唯一希望」。在韓國上映報捷，韓國電影振興委員會票房綜合計算網站顯示，截至 7 月 15 日下午，預售門票數字已突破 50 萬，預售率約 65%，刷新今年度最佳成績。

《希望：末日血戰》票房直接影響公司生死存亡，黃政民、趙寅成及鄭浩妍努力宣傳，7 月 15 日上映即到戲院謝票。

據悉發行商計畫在未來 3 星期，舉辦約 150 場謝票活動，加上電影振興委員會推出 200 多萬張優惠券，業界普遍看好本片將成為最大受益者，預售聲量是否能成功轉化成真正票房，成為韓國影壇近期關注焦點。

Lulu 挑戰「對空氣主持」 崩潰自嘲

◆看中國訊

Lulu（黃路梓茵）日前出席《VPOP ASIA》開播記者會，整個人神采奕奕，膚色也比過往黝黑，原來她剛與丈夫陳漢典從馬爾地夫二度蜜月回臺灣，稍早受訪時她分享，8天旅行過程都十分愉快，真的很好玩，隨後被關心「有蜜月寶寶？」Lulu摸摸肚子笑回：「隨緣啦！順其自然！」

Lulu（黃路梓茵）首度挑戰「對空氣主持」，自嘲在錄影現場「我看起來太像瘋子了！」為觀眾揭曉幕後製作的高難度。劉思銘談及克服版權問題，全新改編近 30 年共 120 首華語流行經典歌曲，他表示：「我們不是在做懷舊的復刻，我們是在做未來的創造。」

《VPOP ASIA》是亞洲最大型虛擬偶像音樂選秀節目，由 15 位練習生以虛擬之身站上真實舞臺，觀眾看到的畫面將是主持人 Lulu 與選手的 3D 虛擬形象互動，Lulu 提起這前所未有的經驗：「如果在錄影現場從旁邊看我，真的會想關心我的精神狀況，因為我看起來太像瘋子了！我要對著空氣做出各種情緒反應，實際上，舞臺上只有我，所以必須有個 Monitor 輔助我調整視線，有些虛擬偶像身高 190 公分，我眼神就要往上看，有些設定 150，我的眼神都要跟著，有時候他們要抱我、要擊掌，我也要配合，又不能被發現一直在盯 Monitor，蠻好玩的。」

Lulu 事後看到成果片段相當驚豔：「我們的技術已經進步到這邊了嗎！選手是穿著動作捕捉服，零秒捕捉，連每個來的評審都很驚奇。」破天荒史上最多的 29 位評審陣容，對 Lulu 而言格外珍惜，她笑說：「在偌大的攝影棚裡，除了我，就只有這些真人評審，終於有真人朋友跟我聊天了！所以我非常珍惜，還恨不得有 100 位評審。」

今田美櫻 首度挑戰白袍

◆看中國訊

由今田美櫻攜手磯村勇斗主演的急救醫療日劇《CROSSROAD ～急診救命的約定～》，這是今田美櫻首次挑戰醫師角色，坦言為了詮釋急診醫師，不只得熟記大量醫療知識，拍攝過程也比想像中更具挑戰。

《CROSSROAD ～ 急診救命的約定～》以急救醫療第一線為舞臺，描寫急救醫師、救護隊員與警察攜手守護生命的故事，今田美櫻透露，不只要背熟臺詞，還必須記住每一個動作與手術流程。

美國生活費用排行榜 哪些州最貴？

【看中國記者田淨心編譯／綜合報導】2026年度「美國最佳商業州」評估顯示，生活成本是衡量各州競爭力的重要指標。綜合美國人口普查局、社區和經濟研究理事會（C2ER）及ATTOM Data Solutions的數據，全美生活成本最高的州主要集中在西海岸、東北部，及部分旅遊型州。

其中，加利福尼亞州生活成本居全美之首；紐約州、華盛頓州和康涅狄格州，也因住房、能源及保險費用上升，居民負擔較重。

Adobe Stock

加州生活成本全美最高

加州擁有硅谷科技產業、豐富的就業機會和溫暖氣候，但房價、保險費及日常支出持續上漲，居民經濟壓力加重。

約40%的加州居民住房支出超過收入的30%。聖何西平均房價接近200萬美元，是全美最昂貴的住房市場之一。

野火風險也加劇了房屋保險危機。多家保險公司縮減或停止承保，部分房主只能轉向政府支持的「加州公平保險計畫」。目前該計畫覆蓋約5%的加州獨棟住宅，2020年時僅約1.5%。

自2020年以來，加州房屋保險費上漲約84%。儘管加州是農業大州，食品價格仍然偏高，例如聖何西一棵生菜的價格比愛荷華州伯靈頓高約16%。

2026年加州生活成本評分為4分，評級F。

主要數據：

三居室平均租金：3490美元。

聖何西平均房價：198萬2986美元。

每月能源帳單：372.98美元。

一打雞蛋：2.96美元。

一條麵包：5.20美元。

紐約購房壓力突出

紐約州也是全美生活成本最高的州之一，紐約市住房壓力尤其突出。

2026年第一季度，曼哈頓平均房價約290萬美元，在美國主要城市中處於最高水平。紐約市公寓平均月租接近6000美元，租金占居民收入比例也位居全美前列。

2026年紐約州生活成本評分為17分，評級D+。

主要數據：

三居室平均租金：4198美元。

曼哈頓平均房價：290萬4444美元。

每月能源帳單：275.57美元。

一打雞蛋：4.87美元。

一條麵包：4.33美元。

華盛頓州科技繁榮推高成本

華盛頓州擁有微軟、亞馬遜等科技企業，西雅圖長期吸引高收入人才，但也推高了住房和生活成本。

目前西雅圖平均房價超過125萬美元，三居室平均租金超過2600美元。稅收及生活成本上升，也促使部分企業和高收入居民重新考慮居住地。

2026年華盛頓州生活成本評分為17分，評級D+。

主要數據：

三居室平均租金：2632美元。

西雅圖平均房價：125萬2825美元。

每月能源帳單：211.87美元。

一打雞蛋：2.96美元。

一條麵包：4.95美元。

東北部住房與能源負擔沉重

康涅狄格州生活成本長期處於高位。哈特福德部分商品價格明顯較高，例如糖價比阿肯色州費耶特維爾高約20%。

2026年康州生活成本評分為16分，評級D。

主要數據：

三居室平均租金：3226美元。

斯坦福德平均房價：91萬3790美元。

每月能源帳單：340.42美元。

羅德島州同樣面臨住房負擔問題，普羅維登斯等城市生活成本持續上升。

2026年羅德島生活成本評分為15分，評級D。

主要數據：

三居室平均租金：3447美元。

普羅維登斯平均房價：47萬1895美元。

每月能源帳單：327.71美元。

俄勒岡、夏威夷生活壓力上升

俄勒岡州住房可負擔性明顯下降，約32.7%的居民住房支出超過收入1/3。波特蘭一條麵包的價格，比北達科他州邁諾特高約1/3。

2026年俄勒岡生活成本評分為15分，評級D。

主要數據：

三居室平均租金：2456美元。

波特蘭平均房價：68萬3212美元。

每月能源帳單：216.52美元。

夏威夷因大量商品依賴運輸，長期是全美生活成本最高的地區之一。檀香山平均房價超過160萬美元，食品和能源價格明顯高於美國大陸。

2026年夏威夷生活成本評分為14分，評級D。

主要數據：

三居室平均租金：3746美元。

檀香山平均房價：166萬1193美元。

每月能源帳單：555.14美元。

一打雞蛋：7.49美元。

佛州、科州、伊州進入高成本州名單。

佛羅里達州近年吸引大量人口遷入，但住房和保險費用也大幅上升。佛州房屋保險費位居全美最高水平，成為居民主要負擔之一。

主要數據：

三居室平均租金：2587美元。

勞德代爾堡平均房價：93萬5241美元。

每月能源帳單：230.06美元。

科羅拉多州也受到保險危機影響。由於野火和冰雹風險增加，房主保險費快速上漲，平均年保費接近4000美元。

2026年科州生活成本評分為12分，評級D-。

主要數據：

三居室平均租金：2593美元。

科羅拉多斯普林斯平均房價：52萬3031美元。

每月能源帳單：148.72美元。

伊利諾伊州同樣進入十大高生活成本州。約1/3居民住房支出超過收入30%，芝加哥地區租金比俄亥俄州部分城市高出40%以上。

2026年伊利諾伊州生活成本評分為17分，評級D+。

主要數據：

三居室平均租金：2425美元。

芝加哥平均房價：64萬2053美元。

每月能源帳單：188.44美元。

高生活成本改變人口流動

過去，美國居民主要根據就業機會選擇居住地；如今，住房可負擔性、保險費、稅收及日常消費水平，正成為影響遷居的重要因素。

高成本州雖然擁有較強的經濟資源和就業市場，但不斷上漲的生活費用，正推動部分居民前往住房負擔較低的地區。

對企業而言，生活成本越高，所需薪酬也越高，招聘和運營壓力隨之增加。未來，美國各州生活成本差距可能進一步擴大，住房可負擔性仍將影響人口流動與州際競爭力。

助您在紐約州及賓州 安心買賣房產
專業｜高效｜值得信賴
客戶評價 ★★★★★
“今天順利完成新房交割，非常開心！Edie 專業高效，溝通順暢，讓整個過程非常安心” — Noya
Weichert REALTORS Ruffino Real Estate
用心服務 誠信為本 成就您的家業夢想
Edie Duncan
資深房地產經紀（REALTOR）
專注紐約州及賓州住宅與投資物業｜中英文服務
SweetieEdie63@gmail.com
Weichert, Realtors® | Ruffino Real Estate
406 West Harford St, Milford, PA 18337
570-296-7570
英文: 914-213-5737 | 中文: 718-427-3598
zillow.com/profile/edieduncan

全球都在看中國
中國內幕｜財經趨勢｜世界觀點｜文史｜娛樂｜養生
www.secretchina.com
www.kanzhongguo.com
歡迎瀏覽我們的網站

楊再勵保險事務所
GIRAFFE PROFESSIONAL INSURANCE AGENCY SINCE 1984
35年的經驗 以誠信立業
紐約、新澤西、康州、賓州、麻州
NY, NJ, CT, PA, MA
專精各種商業保險
餐館、外賣、糕餅店、服裝、美容指甲、按摩
大小超市、雜貨店、DELI
商業大樓、CONDO、CO-OP大樓
進出口商、批發商、倉庫、海運
建築材料行、木材行、木工廠
大小建築工程責任險、開發商、PAPER GC
住家保險、公寓保險(HO-4)、1-6家庭樓房保險
停車場、車庫、修車廠、商業汽車
PERFORMANCE BOND
STREET OBSTRUCTION BOND
PLUMBER BOND
FIDELITY BOND
LIQUOR BOND
LAUNDRY BOND
37-20 Prince St. Suite #PH-E, P.O.Box 520751, Flushing, NY 11354
Tel: 718-886-5678 Fax: 718-762-5608 Text: 631-760-1015
外州免費電話: 866-363-4226 外州免費傳真: 866-464-8145
www.gpia.us

L&L Realty Top LLC 長亨地產有限公司
住宅 商業
買賣、管理
Rebcca Lee 李小姐
歡迎屋主委託代理
NYS Licensed Broker/Owner
專精：皇后區、長島、曼哈頓
千萬經紀 多年專業 免費估價 耐心細心
www.rebeccaleenyhomes.com
RKLee1209@gmail.com
Cell:718-902-8822
33-56 169th St, Flushing, NY 11358